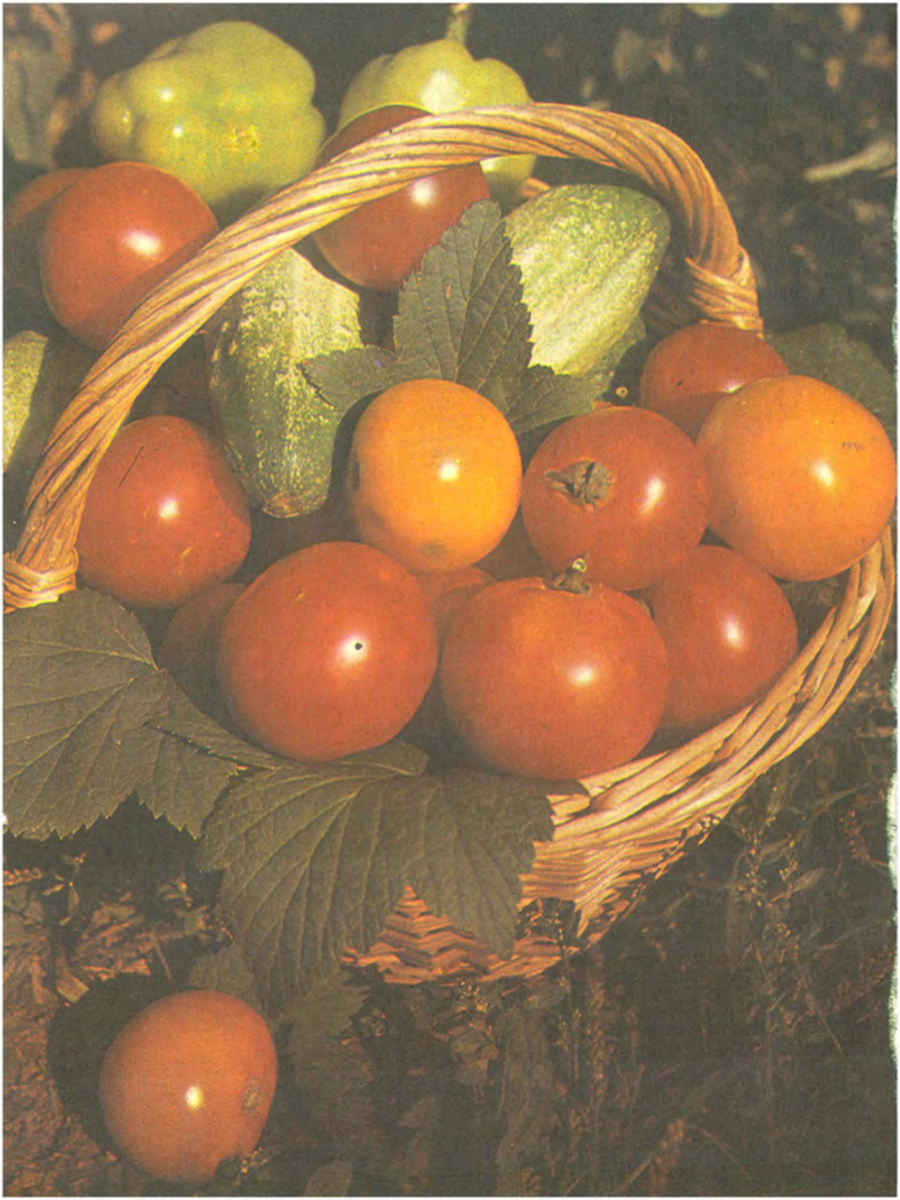
В.С. МИХАЙЛОВ
Л.А. ТРУШКИНА

РАСТЕНИЯ

НА ВАШЕМ СТОЛЕ

РАСТЕНИЯ НА ВАШЕМ СТОЛЕ
В.С. МИХАЙЛОВ
Л.А. ТРУШКИНА



В. С. МИХАЙЛОВ
Л. А. ТРУШКИНА

РАСТЕНИЯ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Москва
«Советская Россия» 1989

6П8
М69

Художник **И. И. Рыбченко**

Михайлов В. С., Трушкина Л. А.
М69 Растения на вашем столе.— М.: Сов. Россия, 1989.— 136 с.: ил.

Предки наши жили поистине в растительном царстве и не могли обходиться без его щедрых даров: овощей, плодов, ягод, грибов, листьев различных дикорастущих растений. Сегодня мы, особенно горожане, утратив этот ценный опыт, относимся ко многим растениям без должного почтения. Авторы ставят своей целью восполнить столь досадный пробел в нашем воспитании: они напоминают о содержании в растениях веществ, необходимых для организма, дают рекомендации по правильной пищевой обработке растений, предлагают рациональные методы их домашних заготовок.

6П8

М $\frac{4001020000-098}{М-105(03)89}$ **КБ—55—35—88**

ISBN **5—268—00281—3**

© Издательство «Советская Россия», 1989 г.

О КРЕСТЬЯНСКОЙ ПИЩЕ И НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

«Пища представляет собой ту древнейшую связь, которая соединяет все живое, в том числе и человека, с окружающей средой»,— писал выдающийся русский физиолог И. П. Павлов. С питанием теснейшим образом связаны жизненные процессы нашего организма. Пища не только удовлетворяет его энергетические потребности, но и обеспечивает синтез веществ, необходимых для построения и регенерации тканей, ферментов, гормонов, без которых невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Поэтому в суточный рацион питания в зависимости от возраста человека, его профессии, климатических условий жизни, состояния здоровья должны входить продукты, содержащие различные пищевые вещества в определенных соотношениях.

Специалисты Института питания АМН СССР разработали концепцию сбалансированного питания. Согласно этой концепции годовая потребность человека в растительной пище составляет примерно 350 кг, то есть почти 1 кг ежедневно, а вот мяса ему нужно всего около 200 г в день. Поэтому смело можно отдавать предпочтение растительному питанию, но, естественно, сочетать его с добавками мяса, рыбы и других продуктов.

Большой опыт применения растений в питании накоплен нашим народом, ведь он издавна занимался земледелием и собирательством.

Крестьяне удивительно правильно вели свой рацион (к сожалению, многие из складывавшихся веками традиций сегодня утрачены). Так, во время продолжительной зимы их пищу разнообразили многочисленные заготовки (мочения, соления, сушения) из овощей, ягод, грибов, прочих растительных продуктов, доступных каждой, даже самой бедной семье. Весной для поддержания кислотно-щелочного равновесия организма и пополнения его витаминами (о которых, конечно, еще ничего тогда не было известно) крестьяне собирали и ели лебеду, крапиву, сныть, подорожник и другие дикорастущие.

Конечно, съедобные дикорастущие, так же как, впрочем, и листья овощей, крестьяне использовали, скорее всего, от бедности, не подозревая, какую пользу они приносят своему организму.

Крестьянская кухня не знала жареных и тушеных блюд (сегодня мы справедливо полагаем, что в процессе длительной тепловой обработки разрушаются многие полезные питательные вещества). В русской печи их просто невозможно было приготовить. Пища томилась в чугуне в собственном соку. Чтобы сохранить при этом аромат, вкус и сократить потери при выкипании, применялись различные приемы, например, верх чугуна замазывали крутым ржаным тестом.

Чем же питалась крестьянская семья? Основной пищей, как указывалось в «Очерках Пошехонья» (современная Ярославская область), изданных в начале XX века, был хлеб (в неурожайные годы в него добавляли кору, лебеду). В глухих деревнях и до настоящего времени сохранились рецепты знаменитого русского хлеба, приготовленного без дрожжей на заквасках. Закваски, которые делались из ржаной муки, пшеницы, соломы, овса, ячменя, обогащали организм кислотами, витаминами, микро- и макроэлемен-

тами, ферментами, клетчаткой, пектиновыми веществами. Интересно, что на этих заквасках готовили также кисели. Они всегда были настолько кислыми (кисель от слова кислый), что для того, чтобы их есть, требовалась привычка, которая вырабатывалась у крестьянина с детских лет. За счет полисахаридов (крахмала, клетчатки, слизи) кисели при охлаждении застывали, и их ели с квасом, снятым молоком, добавляли растительное, конопляное масло. Это исконно русское кушанье упоминается во многих легендах, сказках, былинах (вспомните «кисельные берега»).

Ни в одной кухне народов мира, кроме русской, нет такого богатого ассортимента жидкой пищи. Первоначально жидкие блюда назывались похлебками. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра I. «В Росписи царским кушаньям» упоминаются куриные, мясные, рыбные горячие и холодные супы на бульонах. Крестьяне же варили первые блюда с курятиной или гусятиной только в праздничные дни, а в будни ели похлебки, тюри, затирухи, саломати, сливухи.

Вначале слово «суп» обозначало чужеземные жидкие блюда, но позднее распространилось и на похлебки. Сейчас похлебками обычно называют не супы вообще, а только их разновидность. Похлебки готовили из овощей — чечевицы, репы, капусты — и круп на воде (бульонов народ вообще не знал) и заправляли сметаной, молоком. Однако не в каждой семье была возможность добавлять в похлебки крупы: ячмень, просо, овес. Отсюда и сохранившаяся в народном быту присказка: «Крупинка за крупинкой гоняется с дубинкой».

В крестьянских домах можно было попробовать десятки видов тюрь. Тюря, незаменимая в страдную пору, жаркое время года, представляла собой жидкость — квас, молоко, воду с добавками ржаного хлеба, лука, зелени и постного масла. Именно тюря является прототипом современных окрошек. Пропагандист здорового питания в России Д. М. Каншин, первым опубликовавший «Энциклопедию

питания» (1885 г.), писал: «Француз не представляет себе приготовления супа без сухого вина, итальянец — без пряностей, русский же накрошит в квас краюху ржаного хлеба, добавит луковицу, умнет ее и спит богатырским сном». Благодаря тюре в крестьянских семьях не возникала проблема использования черствого хлеба.

Не менее интересны затирухи и саломати, которые готовились путем заваривания муки кипятком или горячим снятым молоком. Эти блюда были широко распространены, особенно в бедных семьях. Сливухи представляли собой отвары из круп, заправленные луком, иногда конопляным маслом.

Широкое распространение получили славянские каши. Не случайно говорится: «Щи да каша — пища наша». Отведать каши, по русскому обычаю,— значит подружиться, стать своим в доме. Каши готовили из овса, ячменя, проса, пшена, бобовых, причем их не варили, а томили в русской печи. К кашам можно отнести также русские полбы, получавшиеся из пшеницы путем ее простого разваривания (помните, в сказке Пушкина «О попе и его работнике Балде» полба была любимым кушаньем ловкого Балды).

Россия дала миру сотни мучных изделий: блины гречишные, овсяные, маковые; пироги с капустой, кашей, репой, морковью, картофелем, крапивой; расстегаи с рыбой, овощами; медовые пряники, коржи, и так далее, и так далее. Их готовили в основном на ржаной закваске, часть которой оставляли на другой день, и она становилась родоначальницей новой порции теста. Сдобного теста (с большим количеством масла, яиц, сахара) народная кухня не знала. Лишь позднее как дань церковным традициям стали печь куличи. Оладьи, блины, пироги крестьяне также пекли только по праздничным дням.

Использование даров леса — еще одна особенность крестьянской кухни. Большим подспорьем в питании простого народа были грибы, ягоды, лесные орехи (из них готовили ореховое масло), лесной мед и березовый сок.

В качестве приправ к блюдам применяли съедобные дикорастущие: дикий чеснок, лук, мяту, дикий укроп. Восточные пряности (перец, корица, гвоздика, мускатный орех) стоили баснословно дорого, и пользоваться ими могли только состоятельные люди. Чай тоже был недоступен крестьянам, поэтому они заваривали различные травы: зверобой, мяту, душицу, ромашку, листья малины, смородины, а также липы и брусники.

Несколько слов о напитках. Знаменитые русские квасы известны всем. Но мало кто знает, что даже в самых бедных семьях могли готовить десятки их видов: ржаные, овсяные, овощные, ягодные. Распространены были кисели, о которых мы уже говорили, сбитни, бражки, медовухи. В летописях и других письменных источниках сбитни упоминаются как повседневный напиток. В Петербурге и Москве их можно было купить в любое время. В России вплоть до XX века существовала даже такая профессия — сбитенщик. Готовили сбитень, уваривая мед с травами, затем эту массу разводили кипятком и пили только в горячем виде.

Конечно, народная кухня уступала господской по количеству белков, жиров, но зато имела перед ней ряд существенных преимуществ, в первую очередь благодаря широкому использованию растительных продуктов — источника многих биологически активных веществ. Народные кулинарные рецепты не случайны и не произвольны. Они создавались веками и дают нам прекрасные образцы сочетания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения — по содержанию углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот, ферментов, аминокислот и других ценных веществ. Народную кухню надо изучать, возрождать, подкреплять наукой о питании, обогащать современными способами обработки пищевых продуктов и на этом фундаменте создавать современный тип питания.

РАСТИТЕЛЬНАЯ КЛАДОВАЯ

По данным Института питания АМН СССР, суточная потребность организма человека в овощах, плодах, ягодах составляет в среднем около 670 граммов. Однако вряд ли мы, особенно горожане, можем похвастаться тем, что удовлетворяем эту потребность.

Ботаники насчитали на земном шаре свыше 500 тысяч различных растений, но в пищу человек использует лишь небольшую их часть. Сегодня около 2 процентов растений окультурены. Остальные небрежно называют сорняками. Даже из культурных растений в питании используются немногие. Так, из овощей наиболее распространены белокочанная капуста, морковь, свекла, помидоры, баклажаны, огурцы, тыква, кабачки... А часто ли можно увидеть на столе, скажем, репу, брюкву, турнепс, брюссельскую или савойскую капусту? Это непростительное упущение. Когда после длительного зимнего периода организм человека ослабевает, он нуждается в укреплении своих защитных механизмов. Для этой цели в питании должны как можно раньше использоваться овощи нового урожая, различные зеленые культуры, которые не только богаты необходимыми биологически ценными веществами, но и способствуют образованию этих веществ в самом организме.

Растения содержат 64—98 процентов воды, целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин, крахмал, азотистые вещества, витамины, эфирные масла, органические кислоты, ферменты, фитонциды, жиры, алкалоиды, минеральные, дубильные, красящие, смолистые и другие вещества, благоприятно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Поставщиками витаминов являются практически все овощи, фрукты, ягоды, съедобные дикорастущие.

Наши древние, да и не такие уж древние предки, не имея представления о витаминах (они стали известны только 100 лет назад), ничего не зная о биологических свойствах овощей, тем не менее применяли их, как и зелень многих съедобных дикорастущих, для предупреждения и лечения некоторых заболеваний, например цинги.

Витамина С, а именно он спасал от этой страшной болезни, больше всего содержится в различных сортах перца — 150—200 мг на 100 граммов съедобной части продукта, в петрушке — 150 мг, укропе — 100 мг, капусте брюссельской — 120 мг, цветной — 70 мг, белокочанной — 45—60 мг. Зимой значительную долю суточной потребности в витамине С мы удовлетворяем именно благодаря капусте, особенно квашеной, так как в ней снижение количества витамина С при хранении происходит медленнее, чем в других овощах и плодах.

Не менее важную роль в жизнедеятельности организма человека играют и другие витамины, например фолацин и каротин, которыми богаты растения. Содержание фолацина наиболее высоко в петрушке — 110 мкг, шпинате — 80 мкг и салате — 48 мкг. Каротином богаты морковь — 9 мг, черемша — 4 мг, чеснок — 2 мг, лук — 2 мг, красный перец — 2 мг, салат — 1,8 мг, петрушка — 1,7 мг.

Из минеральных веществ в растениях в большом количестве содержится калий, натрия на 1—2 порядка меньше, много железа, цинка, алюминия, марганца, меди.

В широком ассортименте в растениях имеются органи-

ческие кислоты, особенно яблочная и лимонная, реже — щавелевая, виннокаменная, бензойная, обладающая бактерицидными свойствами, и другие. Органические кислоты усиливают секреторную функцию поджелудочной железы и улучшают двигательную активность кишечника.

Эфирные масла (особенно много их в цитрусовых, луке, чесноке, редисе, редьке, укропе, петрушке, сельдерее), придающие растениям запах и аромат, оказывают дезинфицирующее действие, усиливают выделение пищеварительных соков, обладают мочегонным эффектом. Растения с большим содержанием эфирных масел следует исключать из диеты при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах, гепатите, холецистите, нефрите.

Дубильные вещества (наличием их объясняется вяжущий, терпкий вкус некоторых растений, например айвы, черемухи, черники, рябины, кизила, отдельных сортов груш, хурмы) замедляют двигательную активность кишечника, способствуют нормализации стула при поносах, обладают местным противовоспалительным действием. После замораживания количество дубильных веществ в растениях уменьшается.

Более 85 процентов культурных растений содержат фитонциды. Наиболее богаты ими апельсины, мандарины, лимоны, лук, чеснок, редька, хрен, красный перец, помидоры, морковь, сахарная свекла, яблоки (антоновка), кизил, клюква, черемуха, брусника, калина. Употребление овощей, плодов и других растений с высоким содержанием фитонцидов способствует освобождению от микробов полости рта и желудочно-кишечного тракта. Бактерицидные свойства растений используются при профилактике и лечении многих заболеваний, в частности верхних дыхательных путей, гриппа. Препараты чеснока применяются при дизентерии, фруктовые и овощные соки (апельсиновый, томатный) — при инфицированных ранах и хронических язвах, лимонный сок — при воспалении глаз. Фитонциды сохра-

няют свою устойчивость в растениях при их длительном хранении, а также под воздействием высоких и низких температур, желудочного сока и слюны.

Целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза и пектиновые вещества входят в состав клеточных оболочек растений. Целлюлоза не растворяется и не разрушается кислотами, щелочами и ферментами пищеварительного тракта. Клеточные оболочки растений не перевариваются в желудочно-кишечном тракте и называются балластными веществами. Они участвуют в формировании каловых масс, улучшают двигательную и секреторную активность кишечника, нормализуют двигательную функцию желчевыводящих путей, стимулируют процессы желчеотделения, усиливают выведение холестерина через кишечник и тем самым уменьшают содержание его в организме. Продукты, богатые клетчаткой, рекомендуется включать в пищевой рацион пожилых людей при запорах, атеросклерозе. Наибольшим содержанием клеточных оболочек отличаются фасоль, зеленый горошек, пшено, сухофрукты, морковь, петрушка, свекла.

Разумеется, нет возможности остановиться подробно на всех ценнейших и полезнейших для организма веществах, содержащихся в растениях,— для этого надо было бы написать отдельную книгу. Авторы также не ставили своей задачей упомянуть всех представителей поистине безграничного растительного царства, в частности злаки, фрукты, ягоды. Они сознательно ограничили себя, выбрав «героями» книги овощи и съедобные дикорастущие. О них — дальнейший рассказ.

ОВОЩИ — ПРИВЫЧНЫЕ И НЕПРИВЫЧНЫЕ

Любая семья неоднородна, ее составляют дети, подростки, взрослые, старики. Каждый член семьи должен получить полноценное и полезное питание, соответствующее его возрасту. И тут, конечно, не обойтись без овощей. Добавляя к ним те или иные продукты, вы сможете учесть потребности как молодого, растущего, так и увядающего организма.

Очень важно использовать в питании все виды овощей, а для этого зачастую требуется преодолеть психологический барьер. Как показывает практика, к новому продукту, блюду из него люди, особенно старшего возраста, привыкают трудно. Не все сразу воспринимают савойскую или брюссельскую капусту. Поэтому нужно стараться придавать блюду привлекательный внешний вид и вкус, но только не за счет длительной тепловой обработки.

Тут следует отметить то обстоятельство, что современная кулинария основана как раз на «тепловых» способах обработки продуктов: пассеровании (нагревание овощей, муки в жирах), тушении (предварительное обжаривание продукта, а затем варка в жидкости), жарении во фритюре (когда продукт полностью покрыт разогретым до высокой температуры жиром) и других.

В Московском институте народного хозяйства имени Г. В. Плеханова разработана совершенно новая технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Она защищена авторскими свидетельствами на изобретения, получила положительную оценку не только в нашей стране, но и за рубежом, авторы награждены золотыми и серебряными медалями ВДНХ СССР. Новые методы приготовления пищи одобрены Минздравом СССР.

Чем же отличаются они от традиционных?

Прежде всего — тепловая обработка продуктов производится методом «антракта», то есть чередования нагревания и настаивания.

«Жесткие» методы обработки продуктов питания, такие, как жарение, пассерование, длительная (несколько часов) варка, тушение, комбинированная тепловая обработка (отваривание и жарение, жарение и тушение),— исключены.

Широко используются крупы: овсяная, пшено, рис, кукурузная, пшеничная, перловая, гречневая и другие. В одной кастрюле можно приготовить несколько видов круп одновременно, их отделяют друг от друга овоще-травяными прослойками («подушками»). Такой слоеный продукт отличается высокой пищевой ценностью. В самом деле, благодаря аккумулированному теплу за несколько минут кипения размягчаются даже такие крупы, как перловая и пшено. Растительные прослойки также значительно снижают время варки круп.

Корнеплоды (свеклу, морковь, репу, редьку, редис и другие) рекомендуется употреблять с листьями, а сладкий перец, тыкву, кабачки не очищать от кожицы и семян. Это позволяет обогащать организм разнообразными ценными веществами, содержащимися в листьях и кожуре растений (подробнее об этом речь впереди).

А теперь поговорим о хорошо и, может быть, не очень хорошо знакомых вам овощах и о том, какие блюда можно приготовить из них, сохраняя по возможности их ценные свойства.

Картофель. В Европу картофель попал в 1565 году из Америки, где его повсеместно и успешно выращивали индейцы. Европейцы настороженно отнеслись к чужестранцу. Они почему-то решили, что картофель нужно употреблять в пищу, только когда он еще очень молодой. Это приводило к отравлениям, и картофель получил название «чертово яблоко».

Для России картофель — продукт сравнительно новый, появился он здесь в конце XVII века. Поначалу крестьянство встретило «пришельца» враждебно. Не случайно в 30—40-х годах XIX века во многих губерниях вспыхивали «картофельные бунты».

Значительный вклад в распространение картофеля в России внесли такие ученые, как Н. И. Вавилов, С. М. Букасов, П. М. Жуковский, а позже И. Г. Эйхфельд, А. Г. Лорх.

В настоящее время картофель у нас в стране получил широкое распространение, его возделывают как в южных районах, так и на Крайнем Севере. Картофель даже называют вторым хлебом, ведь по содержанию углеводов он не уступает злаковым растениям.

Хочется сказать еще, что картофель, безусловно, ценный продукт, но в настоящее время он незаслуженно вытеснил традиционные и широко раньше использовавшиеся в России овощи — репу, редьку, турнепс, брюкву.

В клубнях картофеля содержатся углеводы, белки (глобулин, туберин, альбумин, протеины и пептон), клетчатка, пектиновые вещества, щавелевая, яблочная, лимонная и другие органические кислоты, значительное количество калия (568 мг%) и фосфора (50 мг%), витамины С (26 — 42 мг%), B_1, B_2, B_6, витамин А (в незначительном количестве).

Следует помнить, что одной из составных частей кожуры картофеля является гликоалкалоид соланин, именно он, как мы говорили, вызывает сильное отравление организма. Особенно много его в проросших, а также зеленых клубнях картофеля.

Картофель обладает спазмолитическими и мочегонными свойствами. Его хорошо включать в свой рацион людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и желудочно-кишечного трак-

та. Отварной картофель рекомендуется при заболеваниях печени. А вот при ожирении употребление его следует ограничить.

По данным Института питания АМН СССР, годовая потребность человека в картофеле равна в среднем 97 килограммам, что составляет примерно 250 граммов ежедневно (имеется в виду картофель в сыром виде с кожурой, в среднем отходы при его очистке и дочистке составляют 30 процентов от первоначальной массы).

Хранить картофель, предварительно обмыв его и протерев, желательно в нижнем отсеке холодильника при температуре 2—6° С. А теперь о том, как готовить картофель.

Следует выбирать такие способы его приготовления, чтобы максимально сохранить содержащиеся в нем природные полезные вещества. Поэтому рекомендуем готовить блюда из картофеля быстро. Заранее очищать его не следует. Многие хозяйки заливают очищенный картофель холодной водой на 3—4 часа, не зная, что при этом водорастворимые витамины С, B_1, B_2, РР разрушаются, в воду переходят минеральные вещества (натрий, калий, кальций, магний, железо), а также органические кислоты и углеводы.

Итак, при приготовлении картофель очищают, промывают, быстро (чтобы не темнел на воздухе) нарезают кружочками, заливают кипящей соленой водой так, чтобы полность покрыть клубни, доводят до кипения, варят 5—6 минут и настаивают 15—20 минут при закрытой крышке без нагревания. Подают картофель с маслом, сметаной, майонезом, хреном, горчицей, зеленью — по вкусу.

Приготовленный таким способом картофель сохраняет все свои природные свойства, а отвар — водорастворимые полезные вещества.

Можно сварить картофельную похлебку. В крестьянских семьях она была постоянным блюдом. Готовили ее в чугунах в русской печи и заправляли снятым молоком, конопляным или льняным маслом. К похлебке подавали ржаной хлеб. Картофель очищают, промывают, нарезают тонкими кружочками. Лук очищают и нарезают полукольцами. На дно кастрюли укладывают половину лука, на него картофель, а сверху оставшийся лук, Овощи заливают соленой горячей водой так, чтобы покрыть верхний слой лука, доводят до кипения, варят без перемешивания 5—7 минут и настаивают 10—15 минут при закрытой крышке. К похлебке можно подавать молочные продукты: сливки, сме-

тану, простоквашу, сливочное масло, а также зелень.

Любителям жареного картофеля рекомендуем следующий способ его приготовления. В отличие от обычного жарения он позволяет сохранить больше ценных веществ картофеля. Свиное сало мелко нарезают и нагревают в «утятнице» в течение 5 минут при закрытой крышке. Картофель нарезают тонкими кружочками, солят, укладывают в «утятницу». Нагревают на сильном огне 10 минут, периодически встряхивая. Затем настаивают без нагревания, не снимая крышку, в течение 10—15 минут. К картофелю можно подать зелень, соления, хрен, горчицу.

Капуста. Слово «капуста» происходит от древнекельтского «кап», что значит голова. Род капусты содержит более 100 видов, большинство которых вышло из Средиземноморья и Китая. Дикие виды распространены в Евразии. В группу овощных и кормовых видов капусты входит капуста огородная, китайская и пекинская. По классификации советского ботаника П. М. Жуковского, капуста огородная включает следующие разновидности: дикая листовая, или дикая ветвистая, брюссельская, листовая кормовая, кольраби, португальская, савойская, настоящая кочанная, брокколи, цветная. Ботаник Т. В. Лизгунов выделяет шесть самостоятельных видов: капусту кочанную, савойскую, брюссельскую, кольраби, цветную и листовую. Такие виды капусты, как листовая, цветная, кольраби, китайская, пекинская, являются древними. Кочанные формы произошли от культурной листовой капусты.

Калорийность капусты невелика. Она содержит небольшое количество углеводов, жиров, до 2 процентов сахаров, много минеральных веществ, ростовые вещества, ферменты. В капусте обнаружено до 16 свободных аминокислот, и среди них такие необходимые для организма человека, как триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистидин и другие. Она богата также витаминами Р, К, пиридоксином, аскорбиновой кислотой (витамином С). В капусте содержится третья форма аскорбиновой кислоты (индольно-свя-

занная), которая называется аскорбигеном. Известно, что другие формы витамина С легко разрушаются при измельчении и переработке капусты, тогда как индольно-связанная очень устойчива и может сохраняться больше года. Это особенно ценно в зимнее время. Установлено, что аскорбигена в капусте содержится в 50 раз больше, чем в сыром картофеле. Каротин имеется только в зеленых листьях белокочанной капусты. Особенно много витаминов, гормональных, ростовых веществ и ферментов в капустном соке. В нем, например, открыто особое вещество — витамин U, или противоязвенный фактор Cheney. Витамин U оказывает специфическое действие непосредственно на слизистую оболочку желудка, способствуя ликвидации язвенного процесса.

В настоящее время получены хорошие результаты лечения капустным соком язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В Древней Греции листовую капусту широко использовали при заживлении кровоточащих и гнойных ран, рекомендовали как средство от опьянения и бессонницы, отмечали ее способность повышать устойчивость организма к различным заболеваниям.

В русской народной медицине капуста также с древности употреблялась с лечебной целью. Например, было известно, что сырая или квашеная капуста значительно повышает аппетит, усиливает секреторную деятельность желез желудка, регулирует работу кишечника, является отличным профилактическим средством против цинги и хронической диспепсии. Капусту применяли как легкое слабительное при запорах и мочегонное средство. Соком свежей капусты, смешанным с сахаром, лечили катары верхних дыхательных путей. В то же время при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта капуста в сыром виде противопоказана.

Капусту на Руси использовали свежей, вареной, тушеной, квашеной, маринованной и даже сушеной.

В настоящее время широкое распространение получила у нас капуста белокочанная, реже на прилавках магазинов и рынков можно встретить краснокочанную, цветную, а некоторые виды капусты население даже не представляет

себе внешне, не говоря уж об использовании их в пищу. Поэтому остановимся на них подробнее. Кольраби выглядит как реповидное утолщение стебля — стеблеплод и по вкусу похожа на обычную капустную кочерыжку. Капуста брюссельская образует в пазухах листьев главного стебля кочанчики величиной с грецкий орех. Кочан савойской капусты сравнительно рыхлый, сложенный из нежных гофрированных листьев.

В нашей огромной стране, раскинувшейся от Магадана до субтропиков, важно культивировать все виды капусты. Естественно, учитывая при этом погодно-климатические условия. Современная технология выращивания овощей, в частности тепличное хозяйство, позволяет получать брюссельскую, пекинскую, цветную капусту даже за Полярным кругом.

По содержанию белка (4,8 процента) брюссельская капуста превосходит все другие ее виды (в кольраби и цветной капусте его также больше по сравнению с белокочанной капустой), витамина C в ней в 2,5 раза больше, чем в белокочанной, больше и таких витаминов, как каротин, B_1, B_2, PP. По содержанию калия, магния, фосфора капуста брюссельская снова на первом месте (правда, тут ей не уступает и кольраби), в цветной капусте значительное количество железа.

Необходимо иметь представление о полезные качествах того или иного вида капусты и знать, как правильно использовать его в пищу. Так, совершенно не оправдано то, что у белокочанной капусты удаляется кочерыга, у брюссельской — стебель, у цветной — верхние листья со стеблем, у кольраби — кожица — то есть части, которые по пищевой ценности не уступают тем, что непосредственно используются в пищу, а иногда даже превосходят их, например в кочерыге белокочанной капусты витамина C содержится в 5 раз больше, чем в листьях.

Как сохранить полезные свойства капусты?

Ее следует в минимальной степени подвергать тепловой обработке. Так, при приготовлении капустной запеканки (а ее готовят, используя двойную тепловую обработку: варят в небольшом количестве воды и запекают) потери белков составляют около 15, а углеводов — 30 процентов, пропадает часть минеральных веществ, а витаминов теряется от 20 до 55 процентов. Правда, такое блюдо достаточно вкусно. Так что же выбрать: вкус или полезность?

Предлагаем несколько рецептов блюд из белокочанной

капусты, в которых, на наш взгляд, они гармонично сочетаются.

Белокочанную капусту можно подать к столу нарезанной в виде сегментов вместе с кочерыгой. Для этого с кочана предварительно удаляют поврежденные, загнившие и потемневшие листья, а сам кочан моют. Затем опускают его на 1—2 минуты в кипяток, чтобы уничтожить микроорганизмы. Нарезанный кочан ставят на стол вместе с молочными приправами, специями, пряностями.

При засолке капусты кочерыги не используются, и из них можно приготовить икру. Для этого кочерыгу натирают на крупной терке, добавляют соль, рубленый репчатый лук, воду так, чтобы она только покрывала содержимое. Нагревают до кипения, варят 5—6 минут и настаивают без нагревания 10—15 минут при закрытой крышке. Готовую икру выкладывают, заправляют сметаной, майонезом, сливочным или растительным маслом. Для остроты можно добавить хрен, горчицу, зелень.

Щи — изобретение славян — были хорошо знакомы нашим бабушкам и дедушкам. А какие же щи без капусты? Издревле на Руси щи готовили на воде и только в праздничные и особо важные для семьи дни (окончание сельскохозяйственных работ, свадьба, постройка новой избы, покупка коровы) их варили с мясом. Особые вкусовые качества придавали щам способы их варки в русской печи. Так, после закладки капусты и лука в чугунок добавляли воду, травы, а в богатых семьях и крупы (пшено, ячмень). Чугунок ставили в печь и томили несколько часов, в те времена еще не знали, что длительная тепловая обработка приводит к потере ценных пищевых веществ.

Как же приготовить сегодня щи, чтобы максимально сохранить все полезные свойства используемых продуктов?

В кастрюлю укладывают нашинкованную соломкой свежую белокочанную капусту, добавляют натертую на крупной терке кочерыгу, репчатый лук (овощи должны составлять 1/3 объема кастрюли). Содержимое заливают

горячей соленой водой (соль добавляют по вкусу), быстро доводят до кипения, закрывают кастрюлю плотно крышкой, снимают с огня и настаивают 10—15 минут. Перед подачей на стол готовые щи можно заправить сметаной, сливками, простоквашей, майонезом, сыром, натертым на мелкой терке, чесноком, зеленью, растительным или сливочным маслом с учетом возраста, состояния здоровья, вкусов и привычек каждого члена семьи. К постным щам подается ржаной или пшеничный хлеб. Ржаной хлеб, благодаря своему кисловатому вкусу, удивительно сочетается с овощами.

Щи с картофелем — блюдо для России сравнительно новое, если учесть, что народ стал широко использовать картофель относительно недавно. Эти щи лучше есть без хлеба, так как картофель содержит значительное количество крахмала и по калорийности превышает капусту почти в три раза.

Подготовленный картофель нарезают тонкими кружочками. На дно кастрюли укладывают половину нашинкованной капусты, на нее слой картофеля, а сверху оставшуюся капусту. Все заливают горячей соленой водой так, чтобы верхний слой был только покрыт, и быстро доводят до кипения. Варят 5—6 минут, не перемешивая, при закрытой крышке, и затем настаивают без нагревания 15—20 минут. Перед подачей на стол щи заправляют так же, как и в первом случае.

Белокочанная капуста хорошо сочетается со всеми видами круп, например с пшеном, поэтому рекомендуем вам щи с крупой. Пшено тщательно перебирают и промывают в теплой воде. Сырую капусту аккуратно разделяют на листья. Лучше использовать небольшие кочаны. Подготавливают репчатый лук и морковь: лук рубят, морковь натирают на крупной терке. Пшено перемешивают с луком и морковью, добавляют соль по вкусу, специи и пряности по желанию. В каждый капустный лист заворачивают эту смесь так, чтобы она заняла примерно

1/2 объема листа. Наполненные листья складывают в кастрюлю, заливают горячей соленой водой, доводят до кипения и варят 5—6 минут без перемешивания при закрытой крышке, потом настаивают без нагревания 15—20 минут. Чтобы содержимое кастрюли равномерно прогревалось, рекомендуется ее слегка встряхивать.

Нередко в магазинах можно увидеть краснокочанную капусту, но покупатели в раздумье отходят от прилавка, так и не решившись ее купить. В чем причина? Люди не знают, что можно приготовить из этого вида капусты, не знают о ее полезных свойствах. А ведь краснокочанная капуста по содержанию минеральных веществ и витаминов превосходит широко распространенную белокочанную.

Как же использовать краснокочанную капусту? Прежде всего в сыром виде. Правда, она жестковата (в ней в два раза больше клетчатки, чем в белокочанной), но, обдав ее горячей водой, можно снять излишнюю жесткость.

Краснокочанную капусту лучше готовить в сочетании с другими овощами, так как при тепловой обработке она приобретает неприятный сине-фиолетовый оттенок. Капусту промывают, вырезают кочерыгу. Затем шинкуют, а кочерыгу натирают на крупной терке. Очищают, промывают свеклу, натирают ее на терке, нарезают полукольцами очищенный репчатый лук, укладывают овощи в кастрюлю слоями в следующей последовательности: свекла, лук, капуста вместе с натертой кочерыгой. Заливают горячей соленой водой так, чтобы покрыты были только два нижних слоя (свекла и лук). Доводят до кипения и варят без перемешивания 2—3 минуты, затем настаивают 8—10 минут без нагревания при закрытой крышке и сразу же подают к столу. Овощи выкладывают на тарелки, а оставшийся отвар заправляют на выбор творогом, сметаной, майонезом, простоквашей или кефиром, можно добавить хрен, чеснок, горчицу, зелень (петрушку, сельдерей, кинзу, чабер, майоран, укроп).

Кратковременное нагревание овощей при температуре кипения способствует максимальному сохранению их ценных свойств. Кроме того, как известно, в отвар переходят многие биологически активные вещества продуктов, поэтому он весьма полезен.

Краснокочанную капусту можно также использовать для приготовления овощного салата. Капусту промывают, удаляют грязные и загнившие листья. Творог смешивают со сметаной, кефиром или молоком до получения однородной массы (если масса получается неоднородной, ее лучше протереть сквозь сито), добавляют мелкорубленые репчатый лук, чеснок. Приготовленную творожную массу укладывают в заранее отделенные капустные листы, сверху украшают зеленью, свежими или консервированными фруктами, ягодами, орехами. При желании в творожную массу можно добавить сырую морковь, натертую на мелкой терке, в этом случае масса приобретает красивый оранжевый цвет. Листья капусты с содержимым аккуратно уложить на тарелки и подать к столу. Такое овощное ассорти, во-первых, очень полезно, а во-вторых, украсит не только будничный, но и праздничный стол. Вообще проявляйте больше выдумки, фантазии, это поможет разнообразить ваш стол как по цветовой гамме, так и по вкусу, а главное — получить здоровую пищу.

Из краснокочанной капусты рекомендуем приготовить сладкую смесь к чаю. Не удивляйтесь, именно из капусты. В крестьянских домах в России не было сахара, и к чаю подавали сладкие смеси из овощей (огурцов, редьки, моркови, свеклы) с медом.

Подготовленную краснокочанную капусту измельчают или пропускают через мясорубку и смешивают с джемом, вареньем или медом — получается продукт с необычной вкусовой гаммой. Благодаря капусте калорийность смеси снижается, что очень важно для любителей сладкого, имеющих избыточную массу тела.

Краснокочанная капуста хорошо сочетается с крупами.

Крупы (рис, пшено) перебирают, моют. Подготовленную капусту нарезают соломкой, а кочерыгу натирают на крупной терке. Морковь, репчатый лук очищают и промывают. Морковь натирают на крупной терке, а лук мелко рубят. В кастрюлю укладывают слой моркови толщиной примерно в 5 сантиметров, затем слой риса в 1—2 сантиметра, на него опять слой моркови, дальше слой пшена в 1—2 сантиметра, а сверху — капусту с луком. Содержимое заливают горячей соленой водой так, чтобы покрыть только слой пшена, быстро доводят до кипения и варят без перемешивания 8—10 минут, далее снимают с огня и настаивают 10—12 минут при закрытой крышке. Когда кушанье будет готово, можно выложить его на тарелку, осторожно перевернув кастрюлю, овощи и крупы при этом сохранят форму той емкости, в которой они варились. Получится что-то в виде торта. Сверху положите сливочное масло или сметану, если есть — зелень, консервированные фрукты или ягоды.

Из краснокочанной капусты получаются вкусные овощные лепешки. Для этого кукурузную, пшеничную или ячневую мелкую (продел) крупу смешивают с мукой в пропорции 1:1, добавляют мелконарубленную краснокочанную капусту (по объему ее должно быть примерно в два раза больше, чем смеси крупы с мукой) и соль. Смесь тщательно вымешивают, постепенно подливая холодную воду, до образования комочка теста средней плотности. Полученное овощное тесто выбивают о деревянную доску до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к доске и рукам. Тесто перекладывают в тарелку, накрывают чистым полотенцем и выдерживают в течение 15—20 минут. За это время происходит его созревание. Далее тесто формуют в виде небольших лепешек, которые укладывают на чистый противень и выпекают в разогретом до 230—250° С духовом шкафу 10—15 минут. Готовые лепешки сверху смазывают сливочным маслом. Их можно подавать не только к чаю, но и к похлебкам, щам, борщам.

Как уже отмечалось, брюссельская капуста на нашем столе большая редкость, хотя в других странах она широко используется. Брюссельскую капусту, имеющую высокую пищевую ценность и хорошие вкусовые качества, следует смело вводить в наше повседневное меню.

Готовить ее надо быстро, чтобы не потерять, не разрушить ценные природные свойства. Полезнее всего капуста в сыром виде — ее промывают, нарезают и подают к столу.

Брюссельскую капусту с творогом рекомендуется подавать на завтрак или ужин. Кочанчики разрезают пополам. На каждую половинку укладывают творог, смешанный с рубленым чесноком. Если творог густой, его разводят молоком или другим молочным продуктом, можно овощным отваром.

Брюссельская капуста хорошо сочетается с различными видами круп (например, рисом). На дно кастрюли укладывают нашинкованную сырую морковь, затем перебранный и промытый рис, а на него кочанчики брюссельской капусты. Содержимое заливают горячей соленой водой так, чтобы покрыт был только рис, а капуста оставалась без воды, быстро доводят до кипения, варят 5—6 минут не перемешивая и настаивают 15—20 минут без нагревания при закрытой крышке. Перед подачей на стол выкладывают на блюдо слоями: капусту, рис, морковь. Заправляют сливочным маслом, сметаной или майонезом.

Вкусна брюссельская капуста с рыбными, мясными и мясокостными бульонами. Кочанчики кладут в горячий бульон, доводят до кипения и подают к столу.

А вот как приготовить кулебяку с брюссельской капустой. Для теста берут смесь пшеничной муки с манной крупой в соотношении 1:1, добавляют соль, холодную воду и вымешивают массу до образования комка теста. Далее тесто выбивают о доску до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и доске (тесто не должно быть плотным), оставляют в тарелке на 20—30 минут для созрева-

ния, а затем раскатывают тонким слоем, периодически пересыпая мукой. На край теста ровным рядом укладывают кочанчики брюссельской капусты (8—10 штук), добавляют соль. Тесто заворачивают рулетом, края закрывают. Подготовленные «конверты» укладывают на сухой чистый противень и выпекают в хорошо разогретом духовом шкафу при температуре 230—250° С в течение 15—20 минут. Готовые горячие кулебяки смазывают сливочным маслом и подают к супам, борщам, чаю.

Для приготовления яичной кашки с брюссельской капустой, последнюю шинкуют соломкой, смешивают с яйцом, добавляют зелень или чеснок, затем смесь выливают на сковородку или в форму, доводят до кипения и массу перемешивают. Советуем вам при этом обходиться без жиров.

И наконец, рекомендуем напиток из отвара брюссельской капусты, который очень полезен детям. Капусту шинкуют соломкой, заливают соленым кипятком из расчета одна часть капусты на 3 части воды, доводят до кипения и настаивают 10—15 минут при закрытой крышке без нагревания. Отвар сливают, добавляют в него любые молочные продукты и подают к столу, а саму капусту заправляют сливочным маслом или сметаной и едят в виде салата.

Капусту кольраби называют корневой капустой, ее возделывают во всех климатических зонах СССР.

При использовании кольраби в свежем виде ее очищают (удаляют загрязненные места), тщательно промывают, натирают на крупной терке, добавляют сметану, майонез или растительное масло, а также зелень и подают на стол.

Из кольраби можно приготовить похлебку. Капусту очищают, промывают, шинкуют соломкой, заливают горячей соленой водой, доводят до кипения и сразу же подают к столу. Заправляют похлебку молочными продуктами.

На завтрак к чаю из кольраби можно приготовить бутерброд. Капусту нарезают тонкими ломтиками, сверху укладывают ломтик твердого (желательно острых сортов) сыра, можно использовать и плавленые сыры.

Вкусна и яичная кашка с кольраби. В сухую сковородку или форму укладывают слоем в 3—4 сантиметра натертую на крупной терке капусту и заливают горячей соленой водой так, чтобы дно было покрыто на 1—2 сантиметра. Затем делают в капусте углубления и в них выливают сырые яйца. Подготовленную таким образом форму ставят в разогретый до 220—250° С духовой шкаф на 10—15 минут. Подают готовое блюдо в горячем виде.

Прекрасные вкусовые качества кольраби позволяют использовать ее вместо сладостей к чаю. Для этого кольраби очищают, промывают, нарезают тонкими ломтиками и слегка смазывают медом.

Из кольраби можно приготовить не только сладкие смеси, но и острые приправки. Капусту очищают, промывают, натирают на крупной терке, добавляют измельченный чеснок, горчицу, соль, тщательно перемешивают. Массу наносят на подсушенные ломтики ржаного хлеба и подают к столу.

Кольраби хорошо сочетается с другими видами овощей, например с картофелем. Очищенный, промытый картофель кладут в кастрюлю, заливают горячей соленой водой и варят 8—10 минут. Настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке. Отвар сливают, а картофель подсушивают на огне несколько минут, слегка встряхивая посуду. Картофельным отваром заливают натертую на крупной терке кольраби так, чтобы капуста была только покрыта, и быстро доводят до кипения. Выкладывают горкой отварной картофель, а рядом кольраби без отвара. Блюдо заправляют сливочным маслом, рубленой зеленью и сверху поливают отваром.

Цветная капуста — ценный пищевой продукт, однако в пищу используется не всегда разумно. Соцветия обычно отделяют от листьев и отваривают в воде, при этом отвар с перешедшими в него ценными пищевыми веществами сливают, а соцветия обжаривают на сковороде в большом количестве масла (двойная тепловая обработка еще в большей степени снижает пищевую ценность этого овоща).

Цветная капуста обладает прекрасным вкусом, и ее соцветия можно употреблять в пищу в сыром виде. Вот несколько вариантов.

1. Промытую головку капусты аккуратно разделяют на соцветия, срезая их с ветвистых толстых ножек. Соцветия снова тщательно промывают и укладывают на блюдо, заправляют растительным маслом, можно также майонезом или сметаной, добавляют соль.

2. Мелко рубят соцветия капусты, репчатый лук, чеснок, добавляют соль, сметану и подают к столу.

3. Соцветия мелко рубят, добавляют рубленый зеленый лук, соль, огурцы и заливают кефиром или простоквашей.

4. Соцветия цветной капусты смазывают творогом (если он густой, его разводят молоком) так, чтобы на каждом соцветии была горка творога. Картофель отваривают и подают его вместе с капустой.

Хорошо сочетается цветная капуста с рисом. Листья капусты перебирают, удаляя пожелтевшие и загнившие, промывают, мелко рубят и укладывают на дно кастрюли слоем в 4—5 сантиметров. На листья, полностью покрывая их, помещают перебранный и промытый рис. На него кладут подготовленные соцветия, заливают горячей соленой водой так, чтобы рис был полностью покрыт, а верхний слой цветной капусты оставался без воды. Доводят до кипения и варят без перемешивания 5—7 минут, затем настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке. После чего кастрюлю накрывают блюдом, аккуратно переворачивают и осторожно снимают. На кушанье, сохранившее форму цилиндра, сверху кладут сливочное масло.

А вот как готовится цветная капуста с крупами. Перловую и рисовую крупы перебирают, промывают. На дно кастрюли укладывают нашинкованные листья цветной капусты, на них перловую крупу, затем снова листья, на них рис, а на рис соцветия цветной капусты. Содержимое заливают горячей соленой водой так, чтобы верхний слой цветной капусты был полностью покрыт, быстро доводят до кипения, варят без перемешивания 8—10 минут и настаивают 20—25 минут без нагревания при закрытой крышке. Смесь осторожно выкладывают так же, как описано ранее.

Нежным получается омлет с цветной капустой. Соцветия смешивают с нарубленными листьями, добавляют соль, заливают яично-молочной смесью. Массу перемешивают, выливают в сухую форму и запекают в разогретом до 230—250° С духовом шкафу в течение 15—20 минут. Подавая на стол, можно посыпать омлет зеленью (луком, петрушкой, укропом).

Хотите попробовать похлебку из листьев и соцветий цветной капусты? Подготовьте их, как было описано выше, залейте горячей соленой водой, добавьте рубленый репчатый лук и натертую на крупной терке морковь, доведите до кипения и подавайте к столу. Заправить похлебку можно творогом, сметаной или простоквашей, хорошо добавить зелень.

Морковь — один из древнейших корнеплодов, она была известна еще в античные времена. В Европе морковь получила распространение с XIV века, но до XVI столетия считалась редким деликатесным продуктом. Сохранились старинные рецепты приготовления блюд из моркови. В пищу использовался не только корнеплод, но и морковная зелень.

Издревле знали о целебных свойствах моркови. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени, кожи, а семенами моркови — почечнокаменную болезнь. До сих пор морковь применяют как легкое слабительное и мочегон-

ное средство, при малокровии, общем упадке сил организма. Она улучшает пищеварение и увеличивает количество молока у кормящих женщин. Морковь с жиром широко используют в диетическом питании при заболева-

ниях печени. Целительная сила моркови обусловлена химическим веществами, содержащимися в ней. Это прежде всего каротин (его в моркови довольно много — до 9 мг%, иначе говоря до 9 мг на 100 граммов сырого вещества), который в организме человека превращается в витамин А. Кроме того, витамины группы В, в том числе пиридоксин и фолиевая кислота, никотиновая кислота (0,14 мг%), витамин D. В корнеплодах моркови много сахаров, среди

которых преобладают глюкоза, клетчатка, лецитин и другие фосфатиды, небольшое количество крахмала и пектиновые вещества. Из минеральных солей больше всего солей калия.

У нас в стране морковь самая распространенная овощная культура после капусты. Она хорошо выдерживает холод и засуху и выращивается практически на всей территории СССР. Примерные нормы потребления моркови на душу населения в год составляют 19 килограммов, а в сутки — 40—50 граммов. Но, к сожалению, она еще недостаточно рационально используется в питании.

Так, например, мы пренебрегаем отварами от моркови, а ведь в отвар, как уже говорилось, переходит часть полезных водорастворимых веществ.

Готовя блюда из отварной моркови, отвар не выливайте, а подавайте как напиток (в него можно добавить немного меда). Саму же отварную морковь при желании можно сделать острой, добавив рубленый чеснок, соленые огурцы и соль, пикантной — смешав с квашеной капустой, или нежной — с обезжиренным творогом.

Морковь — необходимейший продукт детского питания. Детям и подросткам лучше всего употреблять морковь в сыром, натуральном виде. Морковь очищают, промывают, натирают на крупной терке и смешивают со сметаной. Сахар добавлять не следует, ведь в моркови содержится достаточное количество сахаров. Каротин растворяется в жире сметаны и хорошо усваивается детским организмом.

Можно приготовить морковный творог. Очищенную и промытую морковь натирают на мелкой терке и смешивают с творогом, протертым сквозь сито до образования однородной пастообразной массы. По вкусу добавляют мед, изюм.

Дети также очень любят морковную кашку. Морковь натирают на крупной терке, кладут в кастрюлю, добавляют яично-молочную смесь, получившуюся однородную

массу быстро доводят до кипения и подают к столу.

Морковная кашка с рисом понравится и детям и взрослым. На дно кастрюли укладывают натертую на крупной терке морковь, на нее промытый рис, затем снова морковь. Заливают все горячей соленой водой так, чтобы покрыть верхний слой моркови, быстро доводят до кипения и настаивают без нагревания 15—20 минут. Перед подачей на стол кашку заправляют сметаной или сливочным маслом.

Приходилось ли вам пробовать сладкую приправку из моркови к чаю? Нет? Тогда натертую на крупной терке морковь смешайте с вареньем, джемом или повидлом. Если в них совершенно нет кислоты, добавьте по вкусу лимонный сок. Массу тщательно перемешайте и подавайте к чаю. Такая приправка не только вкусна, но и сравнительно малокалорийна.

О морковном соке написаны сотни книг, статей. Самый полезный сок — приготовленный быстро. Морковный сок следует употреблять сразу, не подвергая даже кратковременному хранению, иначе пропадут все его ценные свойства.

Свекла столовая. Интересно, что в Древней Персии за 2 тысячи лет до нашей эры свеклу считали символом раздоров. Использовали ее в основном как лекарственное сырье. Римляне уже употребляли ее в пищу, причем и корень, и листья. В Россию свекла попала в X веке из Византии и благодаря своим вкусовым качествам и лечебным свойствам получила широкое распространение. Ею лечили кожные заболевания, воспаление легких, плевриты. Отварную свеклу и ее отвар применяли как слабительное и мочегонное средство. Листья же использовали для приготовления первых блюд: борщей, ботвиньи, свекольников, окрошки.

Род свеклы насчитывает 13 видов: стелющаяся крупнокорневая, каемчатоплодная, промежуточная, трехстолбиковая, приморская, раскидистая и другие. Культурные виды:

свекла листовая, или мангольд, и свекла обыкновенная корнеплодная. Свекла столовая относится к последнему виду.

По содержанию углеводов свекла превосходит многие корнеплоды, а вот клетчатки в ней меньше. Красная свекла богата солями марганца и калия, а кроме того — йодом, поэтому она незаменима в рационе жителей тех областей, где в воде содержится недостаточное количество этого микроэлемента. В свекле найдены также биологически активные вещества холин и бетаин, играющие важную роль в процессах кроветворения. Окраску ей (от ярко-красной до бледно-розовой) придают красящие вещества (пигменты) антоциаты.

Свекла весьма полезна людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией и заболеваниями печени.

Как же приготовить свеклу, чтобы максимально сохранить ее ценные качества? Едва ли не каждая хозяйка варит свеклу в кожуре 60—90 минут, а отвар, естественно, сливает. При такой продолжительной варке разрушаются или переходят в отвар многие ценные пищевые вещества свеклы. Желательно использовать ее в свежем виде. Но если вы захотите отварить свеклу, предлагаем сделать это следующим образом. Свеклу нужно тщательно вымыть, очистить, снова промыть, натереть на крупной терке. Подготовленную свеклу укладывают в кастрюлю, заливают на 2/3 горячей водой, доводят до кипения, проваривают 1—2 минуты и настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке. Свеклу используют для салатов, а отвар — для напитков.

Как сварить на скорую руку борщ? Нарезанные морковь, репчатый лук, квашеную капусту заливают горячей водой, доводят до кипения. Добавляют свеклу, подготовленную так, как рассказывалось выше, снова доводят до кипения, и борщ готов. Заправляют его сливочным маслом, сметаной или майонезом.

Несколько необычна и непривычна на вкус, но чрезвы-

чайна полезна закуска из свежей свеклы. Свеклу промывают, очищают, снова промывают и натирают на крупной терке, добавляют рубленый репчатый лук, чеснок, промытый и обданный кипятком изюм. Заправлять такую закуску рекомендуется какой-либо острой приправкой или майонезом.

Бутерброд из свеклы к завтраку можно приготовить следующим образом. Молодую свеклу натирают на крупной терке и посыпают ею тонкий кусочек ржаного хлеба, смазанный маслом. Два бутерброда соединяют так, чтобы начинка была внутри, и подают к столу.

Лепешки со свеклой подойдут к супам, бульонам, похлебкам, чаю. Равные части ячневой или пшеничной крупы смешивают с пшеничной мукой и натертой на крупной терке свеклой, добавляют холодную воду до тех пор, пока не образуется плотный комок теста. Тесто выбивают на доске, затем покрывают полотенцем и выдерживают при комнатной температуре 20—30 минут. Потом делают из него плоские лепешки, укладывают их и выпекают в духовом шкафу 15—20 минут при температуре 230—250° С. Горячие лепешки смазывают сливочным маслом или маргарином.

Понравится вам и свекольно-фруктовая смесь к чаю. Подготовленную свеклу натирают на крупной терке, добавляют нашинкованные яблоки, мед и горячую кипяченую воду, лимонный сок по вкусу. Массу тщательно перемешивают. По консистенции она должна напоминать варенье.

Подобные смеси со свеклой можно готовить, используя различные фрукты, варенье, джем, повидло. Добавка свеклы к сладким видам продуктов позволит снизить их калорийность и обогатить биологически активными веществами.

Петрушка. Родиной петрушки считается Испания и Средиземноморье. Культивировать ее начали в IX веке. Еще в древности обратили внимание на лечебные свойства зелени и корней петрушки. Ее использовали как ветрогонное и мочегонное средство, отварами из корней лечили укусы

насекомых. Петрушку и сегодня применяют при расстройствах пищеварения, сердечных отеках, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Главным компонентом петрушки является эфирное масло, состоящее из пинена, апиола (петрушечной камфоры) и гликозида апигенина. В надземной части растения обнаружены витамины С и каротин (до 10 мг%). По содержанию углеводов все другие виды петрушки превосходит петрушка огородная. В ней также содержится 1,3 процента клетчатки, много магния и железа, а по содержанию минеральных веществ она превосходит многие другие корнеплоды. Петрушка является рекордсменом среди других корнеплодов по содержанию витаминов группы В (B_1, B_2), РР. В зелени петрушки содержится значительное количество белка — до 3,7 процента — в два раза больше, чем в корне. В ней также больше калия, кальция, магния, фосфора и железа. Листья петрушки поистине кладезь минеральных веществ. По содержанию питательных веществ надземная часть не уступает корню.

Из-за высокого содержания клетчатки в листьях петрушки ее чаще всего варят, запекают, тушат, чтобы ароматизировать продукты. При этом теряются полезные вещества, содержащиеся в зелени петрушки, поэтому желательно подавать ее на стол в натуральном виде, даже не нарезать, так как витамин С разрушается при нарезке, и чем более измельчена зелень, тем значительнее его потери. Петрушка хороша, когда она молодая и зелень ее нежная. Но и переросшей петрушкой не следует пренебрегать.

Корень петрушки также рекомендуем применять в свежем виде. Его промывают и натирают на крупной терке. Такую заготовку следует хранить в стеклянной посуде 3—5 дней. Как небольшая добавка (количество ее зависит от вашего вкуса) корень хорош практически во всех блюдах. Например, кусочек ржаного хлеба можно намазать маслом, на него положить подготовленный корень петруш-

ки, а на петрушку рубленый репчатый лук. Два кусочка соединяют начинкой внутрь. Такие бутерброды подойдут к первому блюду.

Если у вас имеется жирный кусок мяса, приготовьте жировую заправку с петрушкой. Для этого жир отделите от мяса и пропустите через мясорубку вместе с корнем петрушки (на 1 часть жира примерно 2 части петрушки). Вместо корня можно использовать стебли (в соотношении 1:1). Жировая заправка подойдет к любым супам и похлебкам (положив ее в суп, прокипятите его 5—6 минут и затем дайте настояться 10—15 минут без нагревания). Отварному картофелю она также придаст вкус и аромат. Очищенный картофель разрезают на 4—6 частей, заливают горячей соленой водой и доводят до кипения. Добавляют жировую заправку с петрушкой и продолжают варить еще 8—10 минут, потом настаивают при закрытой крышке без нагревания 10—15 минут. Картофель выкладывают в блюдо и поливают полученным отваром.

Можно к обеду приготовить отвар из корня петрушки. Натертый на крупной терке корень заливают горячей соленой водой (на 1 часть петрушки 6 частей воды), доводят до кипения и настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке. Отделяют отвар. Хорошо добавить в него молочнокислые продукты — это придаст отвару пикантный вкус.

Сельдерей. Существует около 20 видов сельдерея. В диком виде он встречается на Северном Кавказе. В древности его употребляли в лечебных целях: маслом, выделенным из сельдерея, лечили желудочно-кишечные заболевания, а отвары применяли при обмораживании кожи. И только в XV—XVI веках немцы стали использовать сельдерей в пищу. В Россию он попал два столетия спустя и сначала выращивался как декоративное растение. Существует три разновидности сельдерея: листовой, черешковый и корневой. У нас в стране наибольшее распространение получил сельдерей корневой, однако по сравнению

с петрушкой он возделывается в меньших количествах, хотя по содержанию питательных веществ не уступает ей.

Сельдерей обладает противовоспалительным действием, стимулирует секрецию желудочного сока. Его применяют при малярии, крапивнице, заболеваниях печени, неврозах.

Листья сельдерея богаты витамином С (до 108 мг%) и каротином (10—12 мг%). В корнеплодах — 4,3 процента сахаров, а также соли калия, кальция и фосфора. Во всех частях растения обнаружены витамины группы В и эфирные масла.

У корней и листьев сельдерея острый вкус благодаря содержащимся в них в больших количествах эфирным маслам и ароматическим веществам. Способы обработки сельдерея такие же, как и петрушки. Сельдерей можно добавлять к мясным и рыбным блюдам, хорошо сочетается он также с другими видами овощей.

Пастернак. В Европе и Азии известно 15 видов пастернака, в СССР встречается 5 видов дикорастущих и только один окультуренный. По своей питательной ценности пастернак превосходит петрушку и сельдерей и, кроме того, содержит много эфирных масел и ароматических веществ.

Благодаря приятному вкусу и аромату пастернак желательно подавать к столу в сыром виде, очистив и нарезав тонкими кружочками. Корень пастернака мясистый и массивный, поэтому его легче обрабатывать.

Все те советы и рекомендации, которые мы давали по поводу использования в кулинарии петрушки, в полной мере относятся и к пастернаку.

Редька. Родиной редьки считают Египет и Китай. На пирамиде Хеопса имеются надписи, свидетельствующие о том, что в Древнем Египте это растение культивировали. Из Египта редька перекочевала в Древнюю Грецию, а оттуда в Европу. В Россию она попала из Азии. Сегодня широко распространена редька посевная, или огородная.

Корнеплоды редьки содержат углеводы (7 процентов),

азотистые и зольные вещества, жиры, фитонциды, ферменты, витамин С, йод, бром, очень много калия, железа. Острый своеобразный вкус редьке придают эфирные масла, содержащие серу.

Редька издавна слыла целебным растением. В народной медицине редечный сок использовался как отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше, кровохарканье. Он обладает также антисептическим действием и поэтому применялся для заживления гнойных ран и язв. Наружно тертую редьку употребляли при ревматизме, подагре. Сегодня редьку используют при холециститах и для профилактики желчнокаменной болезни. Противопоказана она

при энтероколитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Редька прекрасно выдерживает заморозки, не требует для своего выращивания много тепла и отлично произрастает в открытом грунте. Она хорошо хранится, поэтому на нашем столе может находиться в течение круглого года, от урожая до урожая. Остается только пожалеть, что редька пропала из повседневного обихода.

В крестьянских семьях России редька была одним из любимых овощей. Без нее не обходилась ни одна тюря. Еще из редьки готовили такое блюдо, как мазюля: нарезали корнеплод тонкими ломтиками, высушивали и измельчали до муки, муку добавляли к белой патоке, бросали различные приправы и ароматизирующие травы и варили до загустения. А редька с медом считалась любимым лакомством у крестьянских ребятишек.

Предлагаем несколько рекомендаций по приготовлению кушаний из редьки.

Очищенную и промытую редьку нарезают тонкими кружочками. Творог смешивают с морковью, натертой на крупной терке (на 1 часть моркови 1 часть творога). Эту смесь укладывают на кусочки редьки, украшают ягодами (свежими или консервированными), зеленью и подают к столу.

Очищенную и промытую редьку натирают на крупной терке и смешивают с натертой свеклой (1 часть редьки на 1 часть свеклы). Полученную смесь заливают кипящей соленой водой (на 1 часть смеси 5 частей воды), быстро доводят до кипения, сразу же отделяют отвар от овощей. Отвар приправляют майонезом или сметаной и подают в горячем или холодном виде. А овощи используются в качестве гарнира. Такой способ дает возможность максимально сохранить все ценные питательные вещества, содержащиеся в них.

Наверняка понравится вам салат из редьки и яблок. Редьку очищают, промывают и нарезают соломкой, а яб-

локи, удалив семенные камеры,— ломтиками. В салатник укладывают слоями: слой редьки, слой яблок. Каждый слой можно слегка смазать сметаной или майонезом.

К чаю советуем приготовить сладкую приправку с редькой. Для этого очищенную и промытую редьку натирают на крупной терке, смешивают с натертой морковью, яблоками, нарезанными ломтиками. Добавляют кипяченую воду (консистенция смеси должна быть близка к варенью), мед и лимонный сок.

Редька неплохо сочетается с крупами, например с рисом. Репчатый лук мелко рубят и слегка обжаривают на растительном масле. Очищенную, промытую и натертую на крупной терке редьку смешивают с приготовленным луком и подают к отварному рису. А рисовый отвар после добавления в него томатного сока или сметаны будет хорош как напиток.

Если, готовя блюда из редьки, вы хотите уменьшить ее остроту, добавьте порошок корицы, сухой ромашки или мяты перечной.

Редис. Кто не знает вкус редиса? Из корнеплодов, используемых в питании, он, пожалуй, самый распространенный. Редис, полученный путем селекции редьки, нежнее ее (в нем меньше клетчатки) и легче усваивается организмом.

По химическому составу редис не выделяется среди других корнеплодов, хотя в нем содержится достаточно много калия (255 мг%). Витамина С в редисе 25—30 мг%, этого вполне достаточно, чтобы поддержать организм в весенне-летний период.

В питании редис используют в сыром виде. Из него готовят салаты, добавляют в окрошку, похлебки. Но если вы страдаете заболеваниями желудка, редисом злоупотреблять не следует.

Репа. Родиной репы считается Европа и Азия, в частности Сибирь. В Персии, Древнем Египте и Древнем Риме репа считалась пищей бедняков и рабов и была весьма

популярна. Однако с появлением картофеля потребление ее начало снижаться и впоследствии картофель совсем вытеснил репу.

На Руси репа входила в число обязательных ежедневных крестьянских продуктов. Неурожай ее воспринимался в народе как бедствие. Почему же репа пользовалась такой любовью (свидетельство тому — многие легенды, сказания, сказки)? Во-первых, она прекрасно произрастает по всей территории России. Во-вторых, и это самое главное, обладает замечательными вкусовыми свойствами, а по химическому составу может конкурировать со многими корнеплодами. Несмотря на то что в репе довольно много клетчатки (1,4 процента), она нежна на вкус. Специфический запах и привкус сообщает корнеплоду горчичное масло. Витамин C содержится в репе в количестве 22—73 мг%, достаточно в ней также витаминов B_1, B_2, каротина.

В народной медицине репа применяется при гипоцидных гастритах, атонии кишечника, спастических колитах. Противопоказано употреблять ее в сыром виде при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и энтероколитах.

В пищу репу используют как в сыром, так и в вареном, пареном, тушеном виде.

Полезнее всего натуральная, сырая репа. Ее можно нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке и заправить сметаной, майонезом, растительным маслом. Репа хорошо сочетается с другими овощами. Ее очищают, промывают, натирают на крупной терке и укладывают в блюдо, добавляют рубленый чеснок, нашинкованную свежую капусту, а затем натертую на крупной терке свеклу. Свеклу слегка посыпают черным молотым перцем, снова кладут на нее слой репы и поливают растительным маслом.

В крестьянских домах репа была обязательным составным компонентом похлебки, к сожалению, рецепты таких

похлебок до нас не дошли. Советуем приготовить похлебку с репой так: репу натереть на крупной терке, залить кипящей соленой водой, добавить рубленый репчатый лук и довести смесь до кипения. Заправить похлебку из репы можно любыми молочными продуктами.

Или другой способ. В кипящую соленую воду бросают картофель, нарезанный тонкими кружочками, доводят до кипения и варят 5—6 минут, затем добавляют нашинкованную репу, снова доводят до кипения и настаивают без нагревания 10—15 минут.

Отвар репы рекомендуем как детям, так и взрослым. Нашинкованную соломкой репу заливают кипящей водой (на 1 часть репы 5 частей воды), доводят до кипения и сразу же отделяют отвар. В него добавляют по вкусу соль и подают в горячем виде, а репу, оставшуюся после приготовления отвара, можно заправить сметаной, растительным или сливочным маслом.

Репа хорошо сочетается с медом, и из нее так же, как и из других корнеплодов, получается вкусная сладкая приправка к чаю.

Брюква. Если репу издавна широко использовали в питании, то брюквой пренебрегали. В настоящее время она культивируется в нашей стране, однако практически в пищу не употребляется, несмотря на свой богатый химический состав.

Судите сами. Брюква содержит больше белковых веществ, чем другие виды корнеплодов. Протеина в ней 1,2, безазотистых экстрактивных веществ — 8,8 процента. По содержанию витамина С брюква превосходит репу.

Брюкву используют как мочегонное средство, ее также применяют при хронических запорах, однако при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта она противопоказана.

Из брюквы можно приготовить те же кушанья, что и из редьки, редиса и репы. Она хорошо сочетается с любыми видами овощей, крупами, рыбой, мясом.

Томат (помидор). Томат, или помидор,— теплолюбивая культура, минусовых температур не выдерживает, поэтому ее зачастую выращивают в теплицах или парниках. Родина томата — Южная Америка. Окультурен он в середине

XVI века в Испании, Португалии и Италии. В Россию помидор попал в 1780 году, был широко распространен благодаря русскому ученому А. Т. Болотову и с тех пор стал любимым овощем населения России.

Помидоры содержат значительное количество калия (268 мг), до 2 мг% каротина, витамины группы В, витамин Р, а по содержанию витамина С приближаются к лимонам и мандаринам (20—45 мг%).

Лекарственным сырьем являются плоды помидоров и их сок. Они рекомендованы больным с различными видами нарушений обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

В настоящее время помидоры являются массовым и общедоступным продуктом питания. Они широко используются в консервной промышленности при получении томатного сока, томатной пасты и томата-пюре. Однако лучше всего, разумеется, употреблять помидоры в свежем виде. Не увлекайтесь салатами из них, так как, нарезая помидоры на тонкие кружочки, вы разрушаете витамин С, многие ценные вещества вместе с соком также теряются,

поэтому лучше всего подавать помидоры к столу в натуральном виде (если овощи крупные, их можно разрезать на 2—4 части). Готовя блюда из помидоров, не следует выбрасывать кожицу и семена — в них содержатся все питательные вещества.

Почти каждая хозяйка использует помидоры для заправки супов, но они подвергаются длительному нагреванию, а, чтобы сохранить ценные вещества, как мы уже не раз говорили, этого делать не следует. Попробуйте приготовить заправку из помидоров с жиром. Помидоры нарежьте на 4—6 частей и добавьте маргарин или сливочное масло. Тщательно разомните. В кипящую воду опустите нарезанную соломкой белокочанную капусту, доведите до кипения, положите помидоры с жиром, соль, снова доведите до кипения и сразу же подавайте к столу.

Томаты хорошо сочетаются с яйцами. Предлагаем вам рецепт яичной каши с помидорами. Помидоры нарезают на 4—6 частей, укладывают в кастрюлю, добавляют соль, яйца. Смесь доводят до кипения, проваривают, постоянно помешивая, 1—2 минуты и тут же подают к столу.

На скорую руку можно приготовить напиток из помидоров с морковью. Для этого помидоры нарезают на 4—6 частей, укладывают в кастрюлю, затем добавляют нашинкованную соломкой морковь. Овощи заливают горячей соленой водой (1 часть овощей на 5 частей воды), доводят до кипения и жидкость отделяют. Напиток подают в холодном или горячем виде, а овощи на гарнир или как самостоятельное блюдо.

Перец стручковый. Предполагается, что родиной стручкового перца является Южная Америка и Южная Азия. В диком виде он встречается в тропических районах Америки. В настоящее время культивируют 4 вида этого перца: перуанский, колумбийский, опушенный и мексиканский (последний получил наибольшее распространение). Сорта перца стручкового делятся также на сладкие и горькие (горечь перцу придает алкалоид капсаицин). У нас в стране

перец стручковый мексиканский выращивают на Украине, Северном Кавказе, в Закавказье, Молдавии, Средней Азии.

Зрелые плоды содержат сахара, около 1,5 процента белков, до 1,4 мг% каротина, значительное количество витамина С (125—300 мг%), витамины B_1 и B_2, кроме того, в нем имеются пигментные вещества, воск, жирные и эфирные масла.

В лечебных целях перец стручковый употребляется главным образом в виде настойки для наружного применения при артритах, миозитах, входит в состав готовых лекарств «Капсин», «Капситрин».

В питании горький перец используется в сухом молотом и свежем виде как приправа к различным блюдам из мяса, рыбы, овощей (о нем подробнее разговор пойдет ниже). Применение сладкого перца более разнообразно.

Как и все виды овощей, его желательно употреблять в пищу в натуральном виде. Сладкий перец хорошо сочетается с острыми приправами, молочными продуктами, специями, пряностями. Помните, что не следует удалять из него семена, погруженные в нежную беловатую мякоть, — вместе с ними выбрасываются и ценные питательные вещества.

Можно сварить из перца похлебку. Для этого его мелко рубят вместе с семенами, добавляют натертую на крупной терке морковь, рубленый лук. Овощи кладут в кипящую соленую воду, быстро доводят до кипения и сразу же подают похлебку к столу.

К завтраку рекомендуем приготовить перец с творогом. Перец разрезают вдоль, удаляют семена с мякотью (их измельчают и смешивают с творогом), творог разводят кипяченой водой так, чтобы образовалась густая масса. Половинки перца наполняют творогом и подают к столу.

Хорошо сочетается перец с яйцами. Крупные перцы разрезают вдоль, удаляют семена. Семена и мякоть мелко измельчают, добавляют рубленый зеленый лук и соль. Массу перемешивают и укладывают в половинки перца,

на них осторожно выливают яйца, стараясь сохранить желток целым. Подготовленный таким образом перец на 10—12 минут помещают в разогретую до температуры 240—250° духовку. Затем сразу подают к столу.

С перцем можно готовить и крупы. На дно кастрюли укладывают нарубленный с семенами перец слоем 3—4 сантиметра, на него промытый рис слоем 1—2 сантиметра, потом снова перец. В кастрюлю наливают соленую горячую воду так, чтобы был покрыт только рис, доводят до кипения, варят 5—6 минут не перемешивая и настаивают при закрытой крышке без нагревания в течение 10—15 минут. Подают к столу, заправив сметаной, майонезом или сливочным маслом.

Немного выдумки, и из сладкого перца можно сделать «грибы». Семена с мякотью пропустите через мясорубку вместе с брынзой или, на выбор, плавленым сыром, творогом, морковью, свеклой. Этой смесью наполните перец, поставьте на блюдо широкой частью вниз, сверху укрепите половинку вареного яйца или помидора, можно использовать также свежие или консервированные фрукты — получился «гриб». Блюдо с «грибами» украсьте зеленью и овощами.

Баклажаны. Родиной баклажанов является Юго-Восточная Азия, где до сих пор они встречаются в диком виде. Оттуда баклажаны перекочевали на Гвинейское побережье и затем в Японию. В Европе баклажаны долгое время не были широко распространены из-за суеверного отношения к ним. Древние греки и римляне, например, называли баклажаны «яблоками бешенства», приписывая им свойство вызывать бешенство у людей, употребляющих эти овощи в недозрелом виде. Может быть, виной всему то, что молодые баклажаны невкусны: они содержат значительное количество органических кислот и дубильных веществ, при созревании процент их снижается, а сахаров, наоборот, увеличивается. В спелых плодах (они фиолетового цвета) — 2,7—4 процента сахаров, 0,6—1,4 процента белков, имеют-

ся также соли кальция, фосфора, железа, витамин С и витамины группы В. При полном созревании, когда фиолетовая окраска плода сменяется на желтую и коричневую, мякоть его становится грубой, горькой и несъедобной.

Баклажаны применяются как лечебное средство при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, при подагре, они снижают содержание холестерина в крови, в стенках сосудов, в печени, почках, способствуют выведению из организма солей мочевой кислоты.

Кулинарные рецепты с использованием баклажанов немногочисленны: икра, баклажаны жареные, запеченные. Баклажаны желательно употреблять целиком вместе с кожицей. Подробнее расскажем, как приготовить баклажанную икру. Баклажаны промывают и пропускают через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Рубленый репчатый лук смешивают с баклажанами, добавляют соль, горячую воду так, чтобы консистенция икры соответствовала средней густоты сметане. Подготовленную смесь доводят до кипения, добавляют свежие помидоры, варят 5—6 минут и настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке. После этого икру заправляют растительным маслом и рубленым чесноком.

Огурцы. Родиной огурца считают Индию, где до сих пор встречается один из его диких видов. До сих пор Индия гордится наибольшим разнообразием культурных форм этого овоща. Здесь огурцы культивировали еще за 3 тысячи лет до нашей эры. Легенды повествуют, что своим происхождением огурец обязан одному индийскому князю, имевшему 60 тысяч детей, что якобы соответствует количеству семян в огурце. В настоящее время выведены и бессеменные сорта огурцов. Огурец — одна из самых распространенных культур на земном шаре: большие площади под огурцы отведены в СССР, США, Китае, Японии. Зимой возделывают парниковые огурцы.

И свежие, и консервированные огурцы являются сильными возбудителями секреции желудочного сока, повы-

шают аппетит. А огуречный сок издавна использовался как эффективное косметическое средство. Огурцы благодаря их низкой калорийности хорошо употреблять в разгрузочные дни.

По химическому составу огурцы уступают практически всем овощным культурам. Они содержат 95 процентов воды, 2 процента сахаров, витамины С, B_1, B_2, провитамин А в незначительных количествах, а также органические кислоты, минеральные соли и эфирные масла.

Однако огурец считается вкусовым продуктом, и примерные нормы потребления его в год составляют около 10 килограммов, а таких ценных корнеплодов, как репа,

редиска, редька, вместе взятых,— всего 5 килограммов. Огурцы вытеснили и ряд других овощей: брюкву, кабачки, тыкву и т. д. В результате мы с вами недополучаем биологически активные вещества. Советуем задуматься над этим, прежде чем, скажем, засаживать свой участок огурцами, и отдать предпочтение более полезным овощам. Но если вы уже вырастили огурцы, нужно рационально использовать их в питании. Вот несколько советов.

Огурцы желательно не очищать, так как имеющиеся в них витамины и минеральные вещества сосредоточены в основном в кожице. Огурцы с грубой кожицей рекомендуется подвергать непродолжительной тепловой обработке. Крупные огурцы с толстой желтой кожицей не вызывают особого аппетита, и поэтому лучше пропускать их через мясорубку и использовать для приготовления огуречной похлебки. Она чрезвычайно проста. В кипящую соленую воду опускают пропущенные через мясорубку огурцы и нарезанную соломкой белокочанную капусту. Похлебку доводят до кипения, затем заправляют молочными продуктами и подают к столу.

Из крупных огурцов можно также приготовить напиток. Огурцы пропускают через мясорубку, заливают горячей соленой водой (на 1 часть огурцов 2 части воды), доводят до кипения, отвар процеживают и подают в горячем виде.

Соленые огурцы используются в кулинарии в течение всего зимнего и осеннего периода. Полезных веществ в них меньше, чем в свежих, но количество поваренной соли достигает 5—8 процентов, поэтому лучше добавлять их в блюда вместо соли.

Тыква. Родиной тыквы считается Северная и Южная Америка. Из 13 видов тыквы культурных — 3. Один из них — бутылочная тыква (горлянка) был давно известен в Европе и Азии. Древние римляне, например, делали из горлянки сосуды. О бутылочной тыкве известно также из китайских старинных рукописей.

Плоды тыквы содержат 8—10 процентов сахаров, ви-

тамины С, B_1, B_2, каротин, азотистые соединения, пектиновые вещества. Семена — 20—40 процентов масла, фитостерин, белок, фитин, сахар, салициловую кислоту.

Из-за высокого содержания в мякоти тыквы сахаров, пектиновых веществ и невысокого — органических кислот на кондитерских фабриках из нее готовят цукаты и пастилу.

В народной медицине очищенные семена тыквы издавна применялись как глистогонные. Свежей мякотью плодов тыквы обкладывали воспаленные места при ожогах, экземах. Тыква — хорошее мочегонное средство, она также улучшает функцию кишечника при запорах. Используют ее и при заболеваниях печени, почек.

При приготовлении кушаний из тыквы принято удалять кожицу и семена с плацентой (рыхловатой, нитеобразной мякотью, в которую погружены семена), составляющие 50 процентов от общей массы плода. Но, как известно, семена и плацента обладают лечебными свойствами, поэтому следует подумать, стоит ли выбрасывать такое ценное сырье.

Как же предпочтительнее употреблять тыкву в питании? Разумеется, в сыром виде. Этот весьма ценный овощ не следует лишний раз подвергать тепловой обработке, чтобы не разрушить ценные вещества, содержащиеся в нем в значительных количествах.

Плаценту и семена отделяют и пропускают через мясорубку (из-за того, что семена грубоваты) — полученную мякоть можно использовать для приготовления различных блюд.

Так, из плаценты с семенами получается вкусный напиток. Залейте ее кипящей соленой водой (1 часть мякоти и 5 частей воды), доведите до кипения и тщательно перемешайте массу, чтобы больше растворимых веществ перешло в отвар. Отвар с мякотью надо настоять 10—15 минут, отфильтровать. Готовый напиток хорош как в горячем, так и в холодном виде. Кроме того, отвар можно использовать для приготовления похлебки с различными овощами.

Из тыквы с кожицей, но без плаценты и семян рекомендуем приготовить салат. В натертую тыкву добавляют морковь и рубленый лук. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом.

Полезный и вкусный завтрак — тыква с творогом. Тыкву натирают на терке и смешивают с творогом — получается приятная на вкус кисло-сладкая масса.

Сладкая тыква неплохо сочетается с кислой капустой. В сухую форму или сковороду укладывают ломтики тыквы, на нее слой кислой капусты с рассолом, на капусту снова слой тыквы. Добавляют горячую воду так, чтобы была покрыта капуста. Форму ставят на 15—20 минут в разогретую духовку и сразу же подают к столу.

Наконец, предлагаем вам попробовать тыкву с крупами. Тыкву с кожицей нарезают тонкими ломтиками. Пшено тщательно перебирают, промывают теплой водой. На дно кастрюли укладывают слой тыквы (не более 5 сантиметров толщиной), на нее пшено так, чтобы тыква была полностью покрыта, сверху снова слой тыквы. Содержимое заливают горячей соленой водой, доводят до кипения, варят 8—10 минут не перемешивая и настаивают 20—25 минут без нагревания при закрытой крышке. Подают на стол, заправив сливочным маслом или любыми другими молочными продуктами.

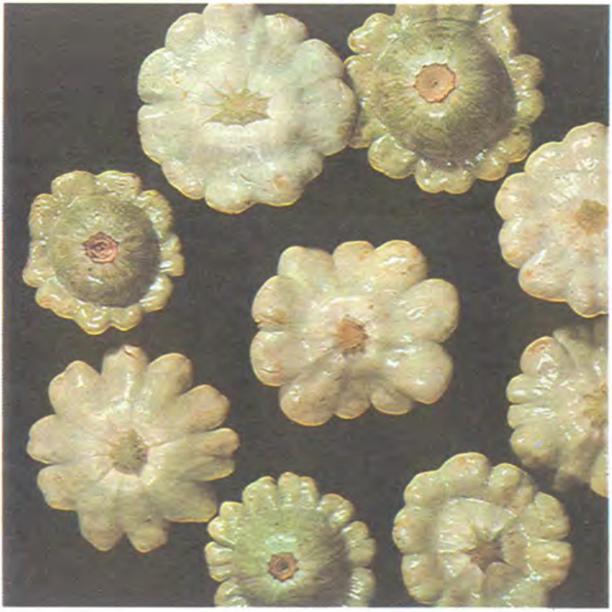
Кабачки — разновидность тыквы. Уже в XVII веке на территории Украины они широко культивировались и были излюбленным кушаньем простого народа.

По сравнению с тыквой в кабачках меньше сахаров, но зато они превосходят ее по количеству минеральных веществ, витамина С. Народная медицина рекомендует кабачки при заболеваниях печени.

В питании ценятся кабачки небольших размеров с тонкой кожицей. Все рекомендации по приготовлению блюд из тыквы приемлемы и для них.

Нежная мякоть этих овощей, тонкая кожица, негрубые семена позволяют использовать кабачки в сыром виде. Но

их можно и запекать. Кабачок разрезают на две части вдоль плода, удаляют плаценту с семенами из каждой половинки и пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца, рубленый репчатый лук, соль и перемешивают.



Полученной массой наполняют половинки кабачков, которые помещают в форму, на сковороду или противень, и запекают в разогретом до температуры 230—250° С духовом шкафу 20—30 минут.

Патиссоны также относятся к тыквенным овощам. По внешнему виду они представляют собой сплюснутые плоды с зубчатыми краями. Патиссоны не получили широкого распространения в нашей стране, хотя имеют богатый хи-

мический состав. Они ценны углеводами, витаминами, особенно витамином С (до 23мг%). Следовало бы их лучше пропагандировать для посадок на садовых участках.

Рекомендации по их приготовлению те же, что для тыквы и кабачков.

Арбуз. Родиной арбуза считают Африку. Дикорастущий вид арбуза и сегодня встречается в пустынях Африки, Ирана, Средней Азии, Афганистана и Австралии.

В России возделывать арбузы начали с 1660 года, однако они были редким лакомством. Лишь в XIX веке арбуз стал более распространен. В настоящее время в СССР арбузы выращивают в Нижнем Поволжье, на Северном Кавказе, юге Украины, в Молдавии, Закавказье, Казахстане, в республиках Средней Азии, Центральночерноземной полосе и некоторых других районах.

Арбуз содержит много воды, до 80 процентов углеводов, витамины, фолиевую, аскорбиновую и никотиновую кислоты, а также неорганические кислоты и соли калия. Количество сахара в арбузе во многом зависит от условий его возделывания.

Арбузы употребляют в свежем и засоленном виде, используют для варки меда (нардек) и цукатов. Это сезонные овощи, и они не оказывают существенного влияния на питание населения в течение всего года.

Мякоть арбуза, его корка и семена — ценное лекарственное сырье, которое применяется при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей.

Проведение «арбузных» разгрузочных дней помогает снижать массу тела: арбузы полезны для очистки кишечника и, кроме того, являются мочегонным средством. Разумеется, прежде чем начинать разгрузку, необходимо посоветоваться с врачом. В разгрузочные дни калорийность рациона обычно не должна превышать 1200—1500 ккал в день. А калорийность 100 граммов съедобной части арбуза составляет 40 ккал. Поэтому, чтобы набрать

1200—1500 ккал, нужно иметь более 3 килограммов съедобной части арбуза. (Закупая арбузы, следует учесть потери на корки и семена.) При этом организм получит почти 300 граммов усвояемых углеводов, 15 граммов клетчатки, более 200 мг% витамина С, а также почти 3 литра жидкости. «Разгружаться» можно как в будничный, так и в выходной день. Арбуз едят 5—6 раз, начиная с утра (6—8 часов), последний прием — в 13—14 часов. Ужин в этот день может быть растительно-молочным, необильным.

Еще несколько советов. Во многих семьях считают, что арбузы можно есть сколько душе угодно и ничего, кроме пользы, не будет. Часто арбузы подают сразу после сытного обеда или ужина. Глубокое заблуждение! Хотя калорийность арбуза невысока, он все же превосходит в этом отношении многие корнеплоды. Самое рациональное — лакомиться арбузом спустя 2—3 часа после принятия основной пищи.

Дыни. Родина дыни Средняя и Малая Азия. В Европе она известна с давних пор, а в Россию попала в XVII веке из Англии, где возделывалась в тепличных условиях. Первые дыни во времена правления Петра I были выращены в парниках.

Плоды столовой дыни — ценный пищевой и диетический продукт. Они содержат сахар (16—18 процентов), витамин С (до 60 мг%), каротин, пектиновые вещества, минеральные соли.

В питании дыня используется в свежем, вяленом и сушеном виде, а также для приготовления варенья, цукатов, мармелада, повидла, бекмеса (дынного меда).

Дыня, как и арбуз, подается на десерт после основной пищи. Ее также рекомендуется применять и в разгрузочные дни.

Луковые овощи. Мы знаем свыше 400 видов лука. В СССР произрастает около 230 видов, в основном в Средней Азии, на Кавказе, в Восточной и Западной Сибири, меньше — в европейской части и на Дальнем Востоке.

Лук репчатый — наиболее распространенный вид, известный с древности. Родина его — Средняя Азия и Афганистан. У древних египтян и римлян лук считался священным, а луковицу воспринимали как символ устройства Вселенной. В пищу из-за резкого запаха его употребляли в основном простолюдины.

Культурному луку уже свыше 4 тысяч лет. В диком виде он не найден. Когда лук появился в России, точно не установлено, однако нет сомнения, что он с давних пор входил в рацион простого народа.

В народной медицине лук используется с незапамятных времен. Им лечили глазные болезни, отмороженные места, применяли как возбуждающее, противоцинготное средство, в печеном виде его прикладывали к гнойным ранам. Лук обладает обеззараживающим действием, поэтому с его помощью лечат, например, грипп. Нашей фармацевтической промышленностью выпускаются готовые препараты, представляющие собой спиртовую вытяжку из лука. Применяют их при атонии кишечника с наклонностью к запорам, атеросклерозе. Лук повышает тонус кишечника и секрецию пищеварительных желез, улучшает работу сердца и общее самочувствие. Однако свежий лук противопоказан при заболеваниях почек, печени, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях сердечно-сосудистой системы.

Химический состав лука сложен. В нем обнаружены соединения, богатые серой, фитонциды и особенно много витамина С.

Запах и острый вкус луку придают эфирные масла — летучие вещества, воздействующие раздражающе на слизистые оболочки носоглотки. Некоторые сорта лука содержат их в большом количестве. В кулинарии существуют десятки методов и способов удалить эфирные масла, сделать лук более «мягким», в частности его рекомендуется бланшировать (погружать на короткое время в крутой кипяток), пассеровать. При этом лук нарезают полуколь-

цами, добавляют жиры и нагревают, постоянно помешивая, 10—15 минут. Специалисты считают, что при такой обработке эфирные масла и ароматические вещества лука поглощаются жирами, в то же время образуются новые летучие ароматические вещества, сообщающие приятный вкус пассерованному луку. Однако он теряет примерно 1/3 своей массы, при этом уходит не только вода, но и витамины. Такой лук уже лишен тех лечебно-профилактических свойств, которые были заложены в нем природой. Пассерованный лук подвергается еще дальнейшей тепловой обработке при добавлении его в первые блюда, к мясным, рыбным продуктам. Двойная тепловая обработка приводит к потере практически всех ценных пищевых веществ.

Использовать лук в питании лучше в натуральном виде. Как упоминалось выше, он богат фитонцидами, угнетающими деятельность болезнетворных организмов, но действуют они только при употреблении сырого лука. Вместо пассерования предлагаем холодную его обработку жирами. Лук нарезают полукольцами, смешивают с маргарином, сливочным маслом или свиным салом (из расчета 1 часть лука на 1 часть жира), кладут в стеклянную банку с крышкой и хранят в холодильнике не более 2—4 дней. Такую луково-жировую смесь можно добавлять в любые блюда, особенно хорошо в суп. Ее надо только довести до кипения.

Некоторые хозяйки отдают предпочтение обжаренному луку. По сравнению с сырым он теряет 70 процентов своей массы, то есть если у вас было 100 граммов лука, то жареного останется только 30. Кроме того, при жарении лука появляется неприятный «кухонный смог», который прочно внедряется в окружающую атмосферу, пропитывает имеющиеся в помещении вещи.

Чтобы избежать этого, в толстостенную емкость помещают жир, слегка его растапливают и добавляют нарезанный лук. Посуду плотно закрывают крышкой и нагре-

вают на сильном огне 3—5 минут, периодически встряхивая посуду. Затем снимают посуду с огня и настаивают содержимое 5—8 минут. Такой способ приготовления позволяет сохранить аромат и вкусовые качества лука.

Зеленый лук употребляют без тепловой обработки. Он богаче репчатого минеральными веществами (особенно калием, кальцием, железом), содержит до 2 мг% каротина, витамины B_2 и PP, витамина C в нем около 30 мг%, то есть больше, чем во многих корнеплодах. Полезнее всего подавать зеленый лук на стол не нарезая, чтобы сохранить витамин C.

Лук-порей — многолетнее растение, происходящее из

Средиземноморья. Культивируют его в основном в Западной Европе. В СССР распространен на юге европейской части и в Закавказье. В пищу употребляют листья и ложный стебель в свежем и вареном виде.

Лук-порей практически невозможно купить в магазине и на собственных участках он встречается не часто. Почему же к нему такое отношение? Ведь это ценное растение. Так, углеводов в луке-порее 21,2 процента, что в три раза больше, чем в других луковых растениях, в нем найден крахмал (2 процента), достаточно много белка (6,5 процента), по содержанию калия, фосфора, железа он также превосходит репчатый и зеленый лук. Лук-порей примерно в 2,5 раза калорийнее своих собратьев. Использовать его, конечно, предпочтительнее в натуральном виде.

Лук-батун — многолетнее растение, не образующее луковицы. Родиной его является Китай.

К сожалению, у нас в стране этот вид лука не распространен, хотя витамина С в нем примерно в 3 раза больше, чем в зеленом луке и луке-порее, а по содержанию каротина ему вообще нет равных среди луковых. Поэтому, решая, какой вид лука выращивать на своем участке, предпочтение, несомненно, нужно отдать луку-батуну.

Лук-батун должен быть использован в кулинарии прежде всего в натуральном виде, как добавка к блюдам.

Шнитт-лук — многолетнее растение родом из Южной Азии. Содержит до 70—100 мг% витамина С. В пищу употребляются нежные зеленые листья.

Лук душистый — многолетнее растение, сочные листья которого имеют аромат чеснока. Лук душистый, как и лук-батун, отличается высоким содержанием витамина С (до 70 мг%) и также употребляется в свежем виде.

Чеснок возделывается с незапамятных времен. Его широко использовали в пищу древние египтяне, о чем свидетельствуют надписи на пирамиде Хеопса. Охотно выращивали чеснок в Древней Греции и в Китае.

В диком виде он встречается в горах Средней Азии, Южном Казахстане, Индии и странах Средиземноморья.

В России чеснок появился в XIII веке, об этом говорят летописи: славяне пили вино с чесноком. Среди простого народа чеснок был очень популярен, так как в нем видели источник здоровья.

В чесноке значительное количество белковых веществ — 6,0—7,9 процента, витамина С — 7,0—28 мг% (в листьях — до 80 мг%), сахаров — 0,5 процента, полисахаридов — 20—27 процентов. Острый вкус и своеобразный запах чесноку придает эфирное масло (0,23—0,74 процента), в котором содержатся фитонциды.

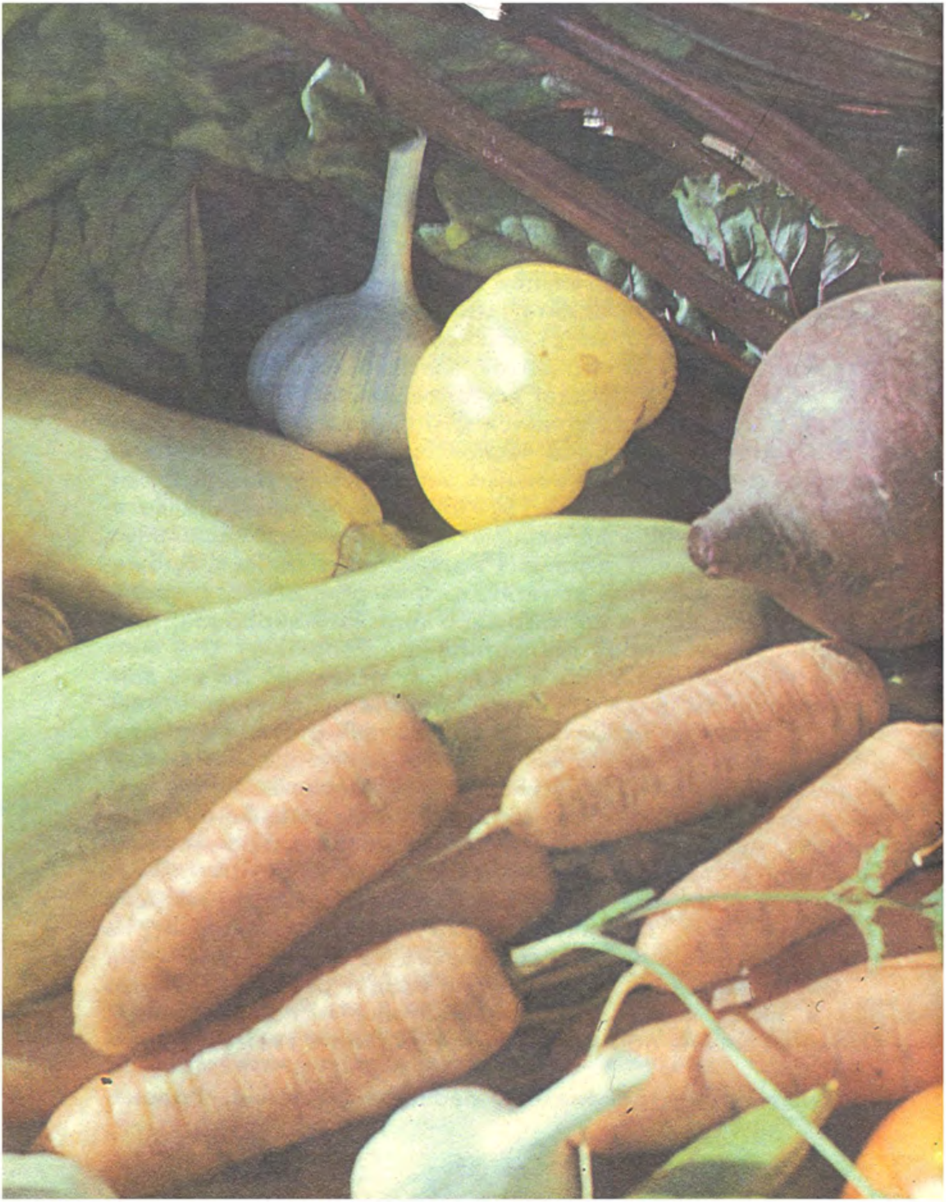
В народной медицине чеснок применялся для лечения желудочно-кишечных и кожных заболеваний, гнойных ран, гипертонической болезни. В медицинской практике сегодня препараты чеснока назначаются при атонии кишечника, метиоризме, для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при колитах, дизентерии, атеросклерозе, а также как весьма эффективное противомикробное, противогрибковое и противоглистное средство.

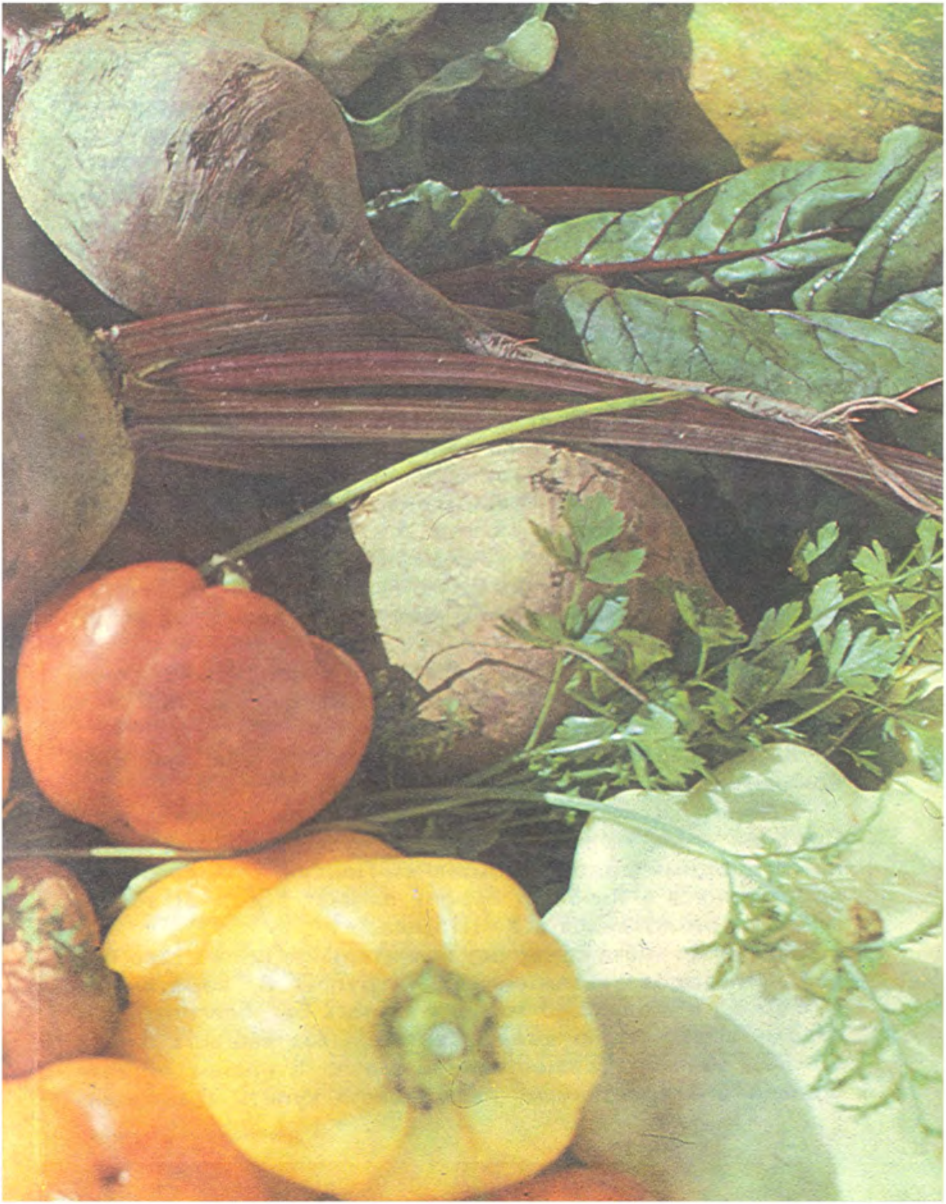
Чеснок употребляется в пищу как в свежем, так и в консервированном виде (предпочтительнее, конечно, в свежем). Его также используют при солении, квашении овощей, поскольку чеснок, как мы отмечали, обладает фитонцидным действием. Отпугивает его устойчивый запах, или, как еще говорят, «чесночный дух». Чтобы уменьшить запах чеснока, нужно съесть после него яблоко, сырую морковь или выпить стакан свежезаваренного чая.

Готовя обед или ужин, следует учитывать, что чеснока много не едят. Головку чеснока моют и разделяют на зубчики; зубчика вполне достаточно на один прием.

Овощная зелень. В эту группу входят растения, у которых в пищу используются листья или молодые побеги. Овощная зелень обычно подается на стол в свежем сыром виде.

Салат-латук — однолетнее овощное растение. Родона-





чальником его считают латук компасный, в диком виде растущий в Западной и Южной Европе, Передней Азии, Северной Африке.

В Древней Греции латук часто фигурировал как символ тленности красоты и бренности всего живого. В Древнем Риме это растение культивировали так широко, что редко можно было встретить человека, не занимающегося его разведением. Латук — от латинского «лак» — означает молоко, сок латука белого цвета.

В Средней Европе латук распространился в XIV веке. Он настолько упрочился в кулинарии, что входил чуть ли не в каждое блюдо. В XVIII веке эта овощная культура появилась в России и стала пользоваться большой популярностью. В СССР латук культивируют повсеместно. В диком виде он встречается в Сибири вплоть до Алтая, в Средней Азии, в Закавказье.

Салат-латук содержит витамины С, B_1, РР и другие, каротин, соли железа и фосфора. Полезен при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Употреблять его в пищу следует в натуральном виде, не измельчая нежные сочные листья, так как при этом можно потерять некоторые витамины.

Выращивается пять разновидностей латука: листовой, кочанный, ромен, срывной, спаржевый.

Шпинат. Дикорастущие виды шпината встречаются в Средней Азии, Иране, Закавказье. Культурный вид — шпинат огородный родом из Древней Персии, отсюда он распространился в Китай. В Европу шпинат попал от арабов, в России он появился в XVIII веке.

Листья шпината содержат значительное количество белков, углеводов, витамины С и группы В, каротин (до 7,74 мг%) и железо (3 мг%). Казалось бы, благодаря высокому содержанию ценных питательных веществ шпинат должен занимать существенное место в нашем питании. Однако его практически невозможно купить в магазине.

На приусадебных участках он выращивается далеко не везде, колхозам и совхозам «не с руки» эта капризная зелень. Но если вам все же удалось приобрести шпинат, возникает вопрос, как его использовать.

Лучше всего — в натуральном виде, причем до стадии цветения, когда у шпината мясистые сочные листья. Позднее они грубеют, накапливают щавелевую кислоту и становятся непригодными в пищу. Листья шпината предварительно заливают теплой водой на 20—30 минут, чтобы удалить песок и остатки почвы, затем тщательно промывают и подают на стол.

Укроп. Родиной укропа считают восточное побережье Средиземного моря, где он культивировался еще до нашей эры. В Западной и Северной Европе укроп получил распространение в XVI веке. В нашей стране выращивается повсеместно.

В свежих листьях укропа содержится 1,4—4,0 процента азотистых веществ, 51—128 мг% витамина С, 3,6—7,0 мг% каротина, а также витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора.

В медицине настой из травы укропа применяется при гипертонической болезни и нарушении ритма сердечной деятельности, порошок из семян используют как отхаркивающее, ветрогонное, желчегонное, послабляющее и мочегонное средство.

Едят укроп в сушеном, соленом, свежем виде, он добавляется практически во все блюда, придавая им приятный вкус и аромат.

Пряновкусовые овощи. Это продукты, которые, будучи добавленными к пище, сообщают ей приятный вкус, запах, аромат. Пряности были хорошо известны еще в Древнем Египте, Греции, Риме.

Основу пряностей составляют эфирные масла, гликозиды, алкалоиды, кислоты, флавоноиды, дубильные, красящие минеральные вещества. В силу своих специфических свойств пряности употребляются в питании в небольших

количествах, часто измельченными, чтобы не испортить кушанье, а, наоборот, повысить его вкусовые качества. Многие пряности рекомендуется вносить в почти уже готовые блюда. В мучные, кондитерские и хлебобулочные изделия их добавляют при замесе теста. При этом от хозяйки требуются знание основ кулинарии, фантазия и умение сочетать пряности между собой и с различными продуктами.

Использовались и используются они в свежем, сушеном и консервированном виде и зачастую не только в кулинарии, но и в лечебных целях.

А теперь поговорим подробнее о наиболее распространенных пряностях.

Бадьян — это плоды тропического дерева, которые поступают в продажу в основном после размола в виде желто-коричневого крупнозернистого порошка. Вкус — сладко-горький. Бадьян добавляется в булки, пряники, хлебный квас, компоты, кисели. Дозировать его нужно осторожно, иначе блюдо будет горчить.

Ваниль — плоды вьющегося тропического растения, по внешнему виду — стручки (палочки) длиной от 10 до 20 сантиметров темно-коричневого цвета со стойким пряным ароматом. В настоящее время пищевая промышленность выпускает синтетический белый порошок — ванилин, с успехом заменяющий натуральную пряность. Ваниль и ванилин добавляют в изделия из теста, кремы, компоты, желе, муссы, суфле, пудинги, продукты из творога. В тесто пряность вводят во время замеса, а в компоты и кремы — после их приготовления. Ваниль обладает горьким вкусом, поэтому злоупотреблять ею не следует.

Имбирь — сухие корневища тропического растения семейства имбирных. В продажу поступает в виде порошка. Имбирь издавна использовался в национальной русской кухне, придавал особый аромат пряникам, сдобным булочкам, квасам, настойкам. Сейчас его добавляют в овощные и фруктовые маринады, соусы, кексы, компоты, варенье.

Эта пряность хорошо сочетается с мускатным орехом и кардамоном и может быть заменена ими. Имбирь вводят в тесто во время замеса, в остальные блюда — после тепловой обработки.

Кардамон — незрелые высушенные плоды тропического растения с тонким пряным ароматом и слегка острым камфорным вкусом. Применяют его для ароматизации мучных, кондитерских и творожных изделий, овощных, бобовых и крупяных блюд. Из-за сильного действия дозировка кардамона требует осторожности. Вносить его целесообразно в конце тепловой обработки, а в холодные блюда — перед подачей на стол.

Гвоздика. Высушенные почки вечнозеленого гвоздичного дерева — самая распространенная пряность в мире. По внешнему виду напоминает головку гвоздя. Аромат сильножгучий, острый, пряный. При помоле он быстро теряется, поэтому гвоздика обычно употребляется в целом виде, а если ее все же измельчают, то незадолго до приготовления блюд. Можно также залить гвоздику холодной кипяченой водой (3—7 почек на один литр воды), настоять 5—10 минут и использовать настой. Эту пряность добавляют в маринады, компоты, кисели, мучные, кондитерские, творожные и кисломолочные изделия.

Корица — высушенная кора молодых побегов вечнозеленого коричного дерева. Цейлонская (настоящая) корица имеет тонкий аромат, китайская (она распространена больше) — более сильный, ярко выраженный. Продают эту пряность порошком или палочками. Добавляют ее по преимуществу в сладкие изделия из теста, фруктов и круп, а по западноевропейской традиции — в салаты из шпината, капусты, моркови, кукурузы. Корица также хорошо сочетается с яблоками. В горячие блюда ее кладут в конце тепловой обработки, а в холодные — перед подачей на стол.

Лавровый лист — высушенный лист благородного лавра. Без него не обходятся овощные первые и вторые блюда, необходим он и для консервирования овощей.

Мускатный орех — высушенные семена плодов мускатного дерева — яйцевидной формы и серо-коричневого цвета. В кулинарии они широко применяются в творожных, мучных кондитерских и других сладких изделиях. Можно с успехом использовать и для различных овощных блюд. Добавлять его нужно осторожно из-за сильного аромата и обязательно в конце тепловой обработки или перед подачей на стол (холодные блюда), предварительно тщательно измельчив.

Перцы черный, белый, душистый. Высушенный черный перец в виде зерен черно-бурого цвета придает острый вкус маринадам, супам, овощам и яичным блюдам. Белый получают из тех же растений, что и черный, но используют зрелые плоды. Он обладает тонким ароматом и хорошо сочетается с мясными, рыбными блюдами и некоторыми видами овощных.

Перец душистый представляет собой высушенные незрелые плоды тропического растения. Вкус едкий, напоминающий мускат и корицу, аромат гвоздичный. Добавляется в маринады, первые блюда.

Стручковый перец — красный, острый, жгучий. Чаще всего в пищу употребляются высушенные плоды (целые и молотые). В кулинарной практике больше известен красный целый и молотый перец. Он прекрасно сочетается с овощными блюдами, его можно использовать и вместе с кисломолочными, яичными, творожными продуктами.

Шафран — обладает тонким ароматом и хорошо сочетается с овощными, бобовыми и крупяными блюдами. Добавляют его и в мучные и кондитерские изделия.

Анис. Листья аниса используют в натуральном виде для приготовления салатов. Семена добавляют в кондитерские и хлебобулочные изделия, в компоты, квасы, кисели.

Базилик имеет пряный аромат и резко враженный вкус. Свежие листья употребляются в натуральном виде, при приготовлении овощных супов, творожных, яичных блюд, при засолке и квашении овощей.

Иссоп. Листья иссопа в свежем и сушеном виде используются для ароматизации салатов, первых и вторых овощных блюд.

Тмин. Листья тмина хороши в натуральном виде, а также в овощных салатах, супах. Семена добавляются в хлебобулочные изделия, овощные блюда и блюда из творога, брынзы, сыра. При засолке и квашении овощей тоже необходим тмин.

Кориандр. Кориандром, собственно, называют семена растения, а зелень его — это всем хорошо знакомая кинза. Пряность используют в свежем и сушеном виде, добавляя в салаты, в овощные, творожные, яичные и крупяные блюда.

Майоран. Сухие листья и цветочные почки майорана применяют для приготовления овощных салатов, первых овощных блюд, а также изделий из творога и сыра.

Тимьян свежий и засушенный добавляют в овощные салаты, первые блюда, творожные и крупяные изделия. Особенно хорошо тимьян сочетается с бобовыми, используют его и при засолке овощей.

Чабер. Листья чабера в свежем виде добавляют в овощные салаты, первые блюда, а также кушанья из яиц, творога, бобовых. Чабер хорошо сочетается с грибами.

Шалфей. Свежие или сухие листья шалфея добавляют к овощным салатам, грибным, яичным блюдам, изделиям из творога, сыра.

Приправы улучшают вкусовые качества готовой пищи. К приправам относят горчицу, хрен, маслины, каперсы и другие продукты растительного происхождения.

Столовая горчица. Горчица сарептская или русская — однолетнее травянистое растение семейства крестоцветных. Свое название она получила от города Сарепта (близ Царицына, нынешнего Волгограда), где в 1810 году впервые в Европе был пущен горчично-маслобойный завод. Свежие листья горчицы имеют нежный вкус, их можно использовать в натуральном виде, а можно добавлять

в овощные салаты, вторые блюда. Столовую горчицу вырабатывают из обезжиренных семян. Для приготовления приправы горчичный порошок заливают небольшим количеством теплой воды, добавляют соль, сахар, растительное масло, уксус или лимонную кислоту, по вкусу гвоздику, корицу, перец, дают настояться несколько часов, пока не появятся характерные жгуче-острые вкус и запах.

Хрен — широко распространен в нашей стране. В народной медицине его применяют при гипацидных гастритах, атонии кишечника. При острых и хронических воспалительных процессах в системе пищеварения употреблять его не рекомендуется. В пищу используют тертые корни в смеси с уксусом, сахаром, солью и листья в натуральном виде, как добавки к овощным блюдам, к овощам при засолке.

Маслины — оливы. Их употребляют в натуральном виде или как добавку к овощным блюдам.

Каперсы в маринованном или соленом виде добавляют к овощным салатам, вторым блюдам.

* * *

Листья многих овощных растений: свеклы, редиса, редьки, брюквы, репы, цветной капусты, тыквы и других являются ценными пищевыми продуктами, но в пищу употребляются только «корешки» (исключение мы делаем лишь для петрушки, сельдерея, кинзы). Сразу оговоримся, что листья не всех овощных растений съедобны. Например, листья картофеля, помидоров содержат ядовитое вещество — соланин. Зеленые, ажурные, красивые, сильные, налитые жизненной силой листья молодых корнеплодов, содержащие огромное количество питательных веществ: витаминов, минеральных веществ, органических кислот и других биостимуляторов, безжалостно выбрасываются уже в магазинах или на базаре. Оправдано ли такое расточи-

тельство? Разумеется, нет. Напомним, что речь идет о весне, когда сам корнеплод еще тоненький, нежный, слабый, а листья достаточно набрали силу. Весной, когда овощи прежнего урожая в процессе хранения теряют свои ценные качества, а организм человека нуждается в дополнительной порции витаминов, листья корнеплодов явились бы важным источником недостающих биологически активных веществ.

Многие помнят еще то трудное военное время, когда вопросы снабжения продовольствием приобретали решающее значение. В этих условиях ученые нашей страны занимались изысканием источников сырья для питания населения, исследуя большую группу растений. Каково же было удивление специалистов, когда в листьях корнеплодов обнаружились полезные вещества, причем некоторые из них в большем количестве, чем в самом корнеплоде. Так, оказалось, что в моркови витамина С всего 5 мг%, а в листьях моркови — около 80 мг%, по содержанию белка листья опять-таки превосходили корнеплод на 1,7 процента.

Ниже мы хотим дать несколько рекомендаций по использованию листьев овощных растений в питании.

Листья редиса содержат до 4 процентов безазотистых экстрактивных веществ, около 1 процента клетчатки, минеральные вещества, витамин С (до 150 мг%).

Очень пикантны благодаря содержанию гликозидов, придающих блюдам сладко-горьковатый вкус, сладкие салаты с листьями редиса.

Для приготовления сладкого салата перебирают сухие яблоки, промывают их, замачивают на 20—30 минут в теплой воде, затем пропускают вместе с промытыми листьями редиса через мясорубку (количество листьев подбирают по вкусу). В полученную смесь добавляют воду, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Подают к чаю вместо варенья.

Листья редиса — хороший гарнир к рыбным блюдам и птице. К отварным кусочкам рыбы или курицы добавляют

рубленые листья, отварную морковь, картофель, поливают растительным маслом.

Даже в натуральном виде листья редиса вкусны. Их тщательно перебирают, моют, нарезают соломкой, а стебли мелко рубят и добавляют к блюдам как привычную для нас зелень (укроп, петрушку и т. п.),

Листья репы, редьки, брюквы. Во многих странах мира репу используют в пищу вместе с листьями. Особенно нежны, ароматны и пикантны листья молодой репы. Витамина С в них содержится около 140 мг%, примерно в 3 раза больше, чем в капусте, и в 6 раз больше, чем в самом корнеплоде — репе. В листьях репы, редьки, брюквы найдены белки (до 2 процентов), клетчатка, пектиновые вещества, около 2 процентов минеральных веществ. Листья обладают фитонцидным действием, в них присутствуют также гликозиды, придающие им легкую горечь.

Листья репы, редьки, брюквы можно использовать как добавку ко многим блюдам, особенно весной и ранним летом. Листья перебирают, удаляют загнившие, побуревшие, мелко рубят вместе со стеблями и добавляют в готовые похлебки. Например, картофель отваривают, отвар сливают, добавляют в него подготовленные листья, доводят до кипения и заправляют сметаной, майонезом или простоквашей, а отварной картофель подают с растительным маслом. Такой способ дает возможность использовать ценные овощные отвары.

Листья репы, брюквы, редьки рекомендуется засаливать вместе с капустой. Слои капусты перекладывают слоями промытых и перебранных листьев так, чтобы первый и последний слои состояли из листьев. Засаливают обычным способом.

Собирать листья можно уже в начале лета. Надо постепенно обрезать крайние листья двух рядов. Для урожая считается безопасным, если за две недели до уборки срезать все листья, оставив над корнем 6—8 листовых черешков.

Листья свеклы столовой мало еще используются в пищу, хотя они не менее полезны, чем сам корнеплод, а по содержанию витаминов даже превосходят его. Так, если в свекле содержится 0,01 мг% β-каротина, то в листьях свеклы в 150 раз больше! Исследования показали также, что витамина С в листьях примерно в 6 раз больше, чем в самом корнеплоде. Кроме того, листья свеклы содержат около 2,5 процента белка (в самой свекле его 1,7 процента). По содержанию минеральных веществ листья свеклы не уступают многим корнеплодам.

Листья свеклы появляются ранней весной, когда корнеплод очень мал. В это время их можно постепенно и осторожно срезать так, чтобы не ослабить силу растения. Кроме того, рекомендуем выращивать свеклу специально для сбора листьев, повторяя неоднократно ее посадку.

Свекольные листья хорошо использовать для приготовления похлебок, борщей, холодных супов, а также в качестве гарнира и добавки к различным блюдам. Листья перебирают, тщательно моют, отделяют от черешков и нарезают соломкой.

Листья моркови содержат до 80 мг% витамина С (больше, чем в капусте и картофеле), витамины группы В, витамин D, минеральные вещества (калий, магний, железо), а также пектин, клетчатку, гемицеллюлозу (это все вещества, необходимые для нормального функционирования кишечника). Кроме того, листья являются источником эфирных масел, ароматических веществ, фитонцидов.

Листья моркови мягкие, с приятным вкусом и своеобразным ароматом. В небольшом количестве их можно использовать в качестве добавки ко всем блюдам, в том числе сладким и мучным кондитерским изделиям.

Листья тыквы. Ни в одной кулинарной книге вы не встретите упоминания о листьях тыквы, и только в специальной литературе, изданной в тяжелые годы Великой Отечественной войны, рекомендуется применять их в пищу. Листья тыквы содержат не менее 70 мг% витамина С,

каратиноиды, фосфорную и кремниевую кислоты, соли калия и кальция — это ценная добавка ко многим блюдам.

Листья довольно вкусные, хороши в сыром виде в салатах и винегретах. После варки листьев тыквы получаются приятные, слегка слизистые отвары с запахом шпината, при этом сами листья становятся мягкими и приятными на вкус. Листья тыквы можно собирать в течение всего лета, при этом лучше использовать верхушечные части побегов.

Листья тыквы рекомендуем применять для запеканок и как добавку в тушеные блюда. Их промывают, укладывают на дно кастрюли, на них помещают кусочки курицы, мяса или рыбы (на выбор), добавляют воду и тушат. Подают блюдо, уложив на листья курицу, мясо или рыбу и полив соком, образовавшимся при тушении.

Листья цветной капусты — ценный пищевой продукт. К сожалению, и эта часть растения в питании не используется, хотя не уступает по содержанию витаминов, минеральных веществ и органических кислот да и по вкусу тоже широко используемым в питании соцветиям.

Рекомендуем для приготовления блюд наряду с соцветиями использовать листья в сыром виде, но можно и подвергать их непродолжительной тепловой обработке.

Хотелось бы здесь отметить, что и кочерыгу белокочанной капусты не следует выбрасывать. По содержанию всех полезных веществ она превосходит листья капусты и не менее вкусна. Хорошо употреблять ее в сыром виде. В этом случае кочерыгу натирают на крупной терке, заправляют сметаной, майонезом или растительным маслом.

ЛЕСНОЙ «ОГОРОД»

Ассортимент съедобных дикорастущих чрезвычайно широк, химический состав их разнообразен. Используя эти растения, можно в немалой степени удовлетворить потребность организма человека в веществах, различающихся по пищевой ценности и биологической активности.

Съедобные дикорастущие исстари известны людям, а у многих народов нашей страны пользовались и поныне пользуются популярностью. Однако в целом потребление их начиная с послевоенных лет резко уменьшилось из-за недооценки их роли в питании человека. Часто приходится слышать, что дикорастущие можно употреблять в пищу, только когда недостает пищевых веществ, получаемых от культурных растений. Это, безусловно, ошибочное мнение. Съедобные дикорастущие богаты витаминами, минеральными и многими другими жизненно необходимыми биологически активными веществами. Они появляются ранней весной и вполне способны поддержать организм человека в этот трудный для него период. Отдельные виды растений можно собирать и применять в пищу вплоть до глубокой осени, когда овощей и зелени становится мало.

Наука только в последнее время обратила внимание на эти не используемые человеком резервы. К сожалению,

столь богатые пищевые ресурсы еще мало изучены, однако мы можем предложить вашему вниманию перечень съедобных дикорастущих и некоторые рекомендации по употреблению их в повседневном питании.

Одуванчик. Едва наступает весна, как все поля покрываются желтым ковром из неприхотливых растений — одуванчиков. Эти первенцы весны радуют и детей, и взрослых. Одуванчик цветет с весны и до поздней осени желтыми цветочками, которые после цветения превращаются в белые пушистые шары. В нашей стране произрастает более 200 видов одуванчика. Особый интерес представляет одуванчик лекарственный. Он очень популярен во многих странах Западной Европы, особенно во Франции, Швейцарии, а также Японии, Индии, США. В некоторых странах он культивируется как пищевое сырье.

Соцветия и листья одуванчика содержат витамины С, А, B_2, железо, кальций, фосфор. Из-за высокого содержания инулина в корнях одуванчика они могут служить заменителем кофе. Разрезав вдоль, их высушивают, затем поджаривают до покраснения и похрустывания, размалывают и употребляют как кофе. Корни и листья одуванчика возбуждают аппетит и улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, повышают желчеотделение и секрецию пищеварительных желез.

В пищу одуванчик использовался еще в давние времена. Из молодых листьев делали салаты, добавляли в похлебки, щи, борщи. Чтобы удалить горечь, содержащуюся в листьях, их надо поместить на 30 минут в соленую воду. Для приготовления салата листья одуванчика нарезают, заправляют сметаной или растительным маслом. В такой салат можно добавить сыр или брынзу, сырую морковь или свеклу, натерев их на крупной терке, а также сваренное всмятку и порубленное яйцо.

В некоторых странах одуванчики заготавливают впрок, заквашивая как капусту, а цветочные почки маринуют и употребляют вместо каперсов.

Одуванчик исстари применялся для приготовления напитков (настоев и отваров). Настои из корней одуванчика имеют приятный вкус и аромат. Для этого 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика заливают 1 стаканом воды, доведенной до кипения, и настаивают в посуде с закрытой крышкой 20—30 минут. Употреблять напиток можно с медом (1 чайная ложка на 1 стакан настоя).

К сожалению, несмотря на целебные свойства одуванчика и его неприхотливость, в нашей стране он в питании практически не используется. Хотя следовало бы широко вводить его как огородную культуру и на приусадебных участках не вырывать как сорняк, а употреблять в пищу, особенно ранней весной.

Мать-и-мачеха. Это ценное растение появляется сразу после схода снега. В его желтых цветочных корзинках найдены дубильные вещества, галловая, яблочная и винная кислоты, а также эфирные масла, сапонины, слизи. Это растение является средством против кашля, оно обладает и противовоспалительным свойством.

В пищу используют листья и цветы мать-и-мачехи для приготовления первых и вторых блюд. Вот лишь два рецепта. Листья тщательно моют, нарезают мелко. В кипящую воду опускают картофель, нарезанный кружочками, варят 2—3 минуты, далее добавляют мать-и-мачеху, доводят до кипения и снимают с огня, настаивают с закрытой крышкой 10—15 минут. При подаче солят по вкусу, заправляют сметаной или сливочным маслом (на 1 литр воды нужно 2—3 картофелины, 1/2 стакана измельченных листьев мать-и-мачехи, 2 столовые ложки сметаны или 1 чайная ложка сливочного масла).

Листья также можно употреблять, подобно капустным, для голубцов. Листья моют, опускают в кипящую воду и тут же вынимают, после этого на них укладывают сырые овощи: морковь, тыкву, кабачки, натертые на крупной терке, листья заворачивают «конвертом», складывают в кастрюлю, заливают кипящей водой так, чтобы она их слегка

прикрывала, солят, доводят до кипения, варят 2—3 минуты и настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке.

Крапива двудомная. Нет, наверное, ни одного человека, которому не было бы известно это растение. Первое знакомство с крапивой происходит обычно в детстве и, как правило, кончается ожогом. И вот это неприятное ощущение от встречи с ней зачастую и лежит в основе нашего негативного отношения к крапиве. Мы не ошибемся, если скажем, что почти все горожане и по меньше мере половина сельских жителей на вопрос, что такое крапива, ответят: это сорняк, к тому же еще и жгучий, а поэтому его надо сторониться или уничтожать. А между тем это удивительное растение. Ботаники насчитали на территории нашей страны около 10 его видов, но наибольшее распространение имеет крапива двудомная.

Крапива по питательности не уступает некоторым бобовым. Химический состав ее очень сложен. Наряду с белками и крахмалом побеги крапивы содержат дубильные вещества, калий, магний, железо, серу, фосфор, кальций, муравьиную, галловую и масляную кислоты. Крапива, кроме того, является природным поливитаминным концентратом. В ней много аскорбиновой кислоты (170—200 мг%), каротина (до 1,4 мг%), а также витамина К, способствующего свертыванию крови. Крапива применяется при атеросклерозе, железодефицитной анемии, холециститах, гастритах, язвенной болезни желудочно-кишечного тракта.

Крапиву издревле использовали в пищу разные народы. В Древнем Египте, например, ее культивировали и обожествляли. А древние греки и римляне подавали крапиву как изысканное блюдо наряду с распространенным в то время шпинатом. Как овощное (салатно-шпинатное) растение крапиву употребляли (а кое-где и сейчас употребляют) в Венгрии, Румынии, Германии. В Англии ее использовали при хлебопечении.

На Руси крапива сотни лет была постоянной добавкой

к крестьянскому столу. Роль ее в питании повышалась в неурожайные годы, а их было немало. Тогда-то наряду с лебедой крапива спасала людей от голодной смерти. Ели ее в натуральном виде, подмешивали в хлеб, квасили, солили, сушили, добавляли к разным блюдам. Еще в 20-е годы на московских рынках можно было увидеть крапиву среди другой зелени.

Уникален народный опыт культивирования этого растения. Осенью крестьяне снимали тонкий слой почвы с корневищами крапивы (наподобие дерна) и помещали его в сарай. В разгар зимы, когда зелени не было, эти заготовки вносили в теплое помещение, давали им оттаять, а потом поливали. Когда появлялись молодые листочки, их использовали как деликатесную зелень.

Листья и побеги крапивы можно собирать с ранней весны до поздней осени. Надо помнить, что самая полезная крапива — живая натуральная. Всякая тепловая обработка снижает содержание в ней биологически активных веществ, огонь безвозвратно уничтожает в крапиве то, чем щедро ее наделила природа. Крапиву тщательно промывают, перебирают, удаляют испорченные, почерневшие экземпляры и мелко рубят. Самое простое применение полученной кашицы — в качестве небольшой добавки к любому блюду (наряду с петрушкой, сельдереем, укропом). Вот лишь несколько рекомендаций по использованию крапивы в питании.

Две столовые ложки рубленых листьев и стеблей крапивы тщательно перемешать со 100 граммами творога и подать к столу.

Сладкая приправа к чаю с крапивой обладает удивительным вкусом и ароматом. Чтобы приготовить это необычное кушанье, надо смешать три столовые ложки рубленой крапивы с шестью столовыми ложками любого варенья и приправить по вкусу лимоном или лимонной кислотой. Порция рассчитана на 10 человек.

Крапива хороша и с рыбой. Один стакан рыбного фар-

ша смешать с одним стаканом рубленой крапивы, нарезанной морковью, луковицей, залить одним литром горячей воды, довести до кипения, варить 5—6 минут, в конце варки добавить соль. Подавать рыбный суп со сметаной или майонезом.

Крапиву можно использовать для приготовления холодной закуски со свеклой и чесноком. Две небольшие свеклы очистить, промыть, натереть на крупной терке, добавить три зубчика чеснока (мелко нарубленного) и один стакан рубленой крапивы. Массу выложить в салатник и полить тремя ложками сметаны или майонеза.

Полезно в отвар крапивы добавлять молоко. Рубленую крапиву (1/2 стакана) залить тремя стаканами кипятка, довести до кипения, затем отвар процедить и добавить в него один стакан пастеризованного молока. Из оставшейся после процеживания крапивы можно приготовить салат с различными сырыми овощами. На Кавказе готовят салаты из крапивы, смешивая ее с грецким орехом, перцем и т. п., а более старые стебли квасят как капусту.

Лебеда. Это сорное растение на протяжении тысячелетий является спутником человека. Там, где живет человек, лебеда растет особенно буйно. Но, может быть, лебеду незаслуженно относят к сорнякам? Сегодня с уверенностью можно сказать: «Побольше бы таких сорняков!»

Обратимся к истории. Издавна лебеду использовали в пищу многие народы. О питательности лебеды писал великий мыслитель и врач средневековья Авиценна. Индейцы Северной Америки из семян лебеды готовили каши, а листья ели в натуральном виде.

Русские летописи свидетельствуют, что в голодные годы лебеда буйно и пышно разрасталась. Природа как бы давала нашим предкам возможность попробовать ее в качестве заменителя хлеба. Более устойчивая к неблагоприятным погодным условиям, лебеда быстро заселяла пораженные неурожаем поля ржи и широко употреблялась в пищу. Первые сведения об этом относятся к 1092 году,

когда страшный неурожай зерновых поразил многие местности России. Так, летопись рассказывает, что преподобный Прохор, служитель Печерского монастыря, собирал лебеду и готовил из нее лепешки, которые спасли от голода многих людей. Современники дали Прохору прозвище «Лебедник». Многие народности тогдашней России, например чуваши, черемисы, питались лебедой постоянно.

В листьях этого растения содержится до 300 мг% витамина С (для сравнения — в картофеле около 20 мг%). Даже черная смородина — рекордсмен по содержанию витамина С среди ягодных культур — не может конкурировать с лебедой. А минеральные вещества? В лебеде обнаружили цинк, кобальт, магний, кальций и десятки других ценных для организма солей. В семенах лебеды 9,4 процента воды и 90,6 процента сухого вещества, состав которого следующий: азотистые соединения — 16,82 процента, жиры — 0,9 (по своему составу жиры, содержащиеся в лебеде, близки другим растительным жирам), клетчатка — 21,0, зола — 5,3, крахмал и другие безазотистые вещества — 49,98 процента. Установлено, что по химическому составу лебеда близка к овсу.

Лебеду можно употреблять в пищу в свежем, вареном, соленом и даже маринованном виде. Из нее готовят салаты, супы, щи, пюре. Соки из лебеды являются высокоценными в биологическом отношении напитками, особенно если добавлять в них другие дикорастущие: крапиву, сныть, а также листья овощей: свеклы, моркови, редиса, редьки, брюквы и т. п. Для этого лебеду, крапиву, сныть и листья овощей моют, пропускают через мясорубку или соковыжималку, отжимают сок, который употребляют сразу непосредственно после приготовления.

Для салата лебеду мелко рубят, добавляют натертые на крупной терке овощи (морковь, свеклу, тыкву, кабачки), можно добавить кусочки отварного филе рыбы (скумбрии, ставриды) или кальмара, солят и заправляют майонезом или сметаной (на 1/2 стакана рубленой лебеды

3 столовых ложки овощей, несколько кусочков рыбы или кальмара, 3 столовых ложки майонеза или сметаны.

Для пюре лебеду пропускают через мясорубку, кладут в кастрюлю, добавляют небольшое количество воды, доводят до кипения, варят 1—2 минуты и настаивают при закрытой крышке без нагревания 5—6 минут, добавляют соль, сливочное масло и подают к столу (на 1 стакан измельченной лебеды 1/4 стакана воды, 1 чайная ложка сливочного масла).

Но не все виды лебеды годятся в пищу. Не следует собирать лебеду, имеющую запах селедочного рассола, а также сизую лебеду, на листьях которой синевато-белый мучнистый налет,— в ней содержится соланин.

Лопух (репейник) большой содержит дубильные вещества, флавоноиды, витамин С (до 260 мг%). В корнях его найдены полисахарид инулин, протеины, жиры, эфирное масло, пальмитиновая, стеариновая кислоты, в листьях — эфирные масла и слизи, в семенах — гликозиды.

С медицинской точки зрения лопух используют как потогонное и мочегонное средство, применяется он при подагре и ревматизме, способствует укреплению волос.

Молодые корни, побеги и листья лопуха вкусны и пригодны в пищу. Особенно большой ценностью обладают листья лопуха ранней весной. Из них готовят витаминный салат. Для этого молодые листья моют и мелко рубят, солят, заправляют растительным маслом. Полезен салат из смеси листьев одуванчика, лопуха и свежих огурцов (вместо огурцов можно использовать огуречную траву). Высушенные корни служат заменителем кофе. Их используют в суп вместо картофеля и корней петрушки, сельдерея, а также делают из них котлеты и пекут лепешки. Если измельченный корень варить со щавелем, кислицей или кислым молоком, то можно получить повидло или мармелад.

Для приготовления похлебки из корней лопуха их тщательно промывают, слегка соскабливая верхний слой, на-

резают и опускают в кипящую воду. Далее добавляют натертую на крупной терке морковь, варят 1—2 минуты, добавляют соль по вкусу, вводят сырое яйцо при помешивании и настаивают без нагревания с закрытой крышкой 5—6 минут.

При подаче на стол посыпают зеленым луком и укропом.

В нашей стране лопух в пищу используется сравнительно редко, а жаль. На огородах или приусадебных участках его можно выращивать как пищевой продукт, а также для затенения от яркого солнца высаженной рассады или для предохранения ее от заморозков.

Сныть («козлиная нога»). Листья сныти содержат до 65 мг% витамина С, 16,5 мг% железа, до 2 мг% меди, 2,13 мг% марганца, 1,68 мг% титана и 3,9 мг% бора.

В народной медицине ее применяют при подагре, почечной недостаточности, при нарушении работы мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта.

На Руси крестьяне широко употребляли сныть в пищу. По вкусу она напоминает морковные листья. Из молодых стеблей и листьев готовили тюри, похлебки, супы, борщи. Черешки листьев, а также молодые побеги и листья заменяли капусту, их сквашивали и заготавливали впрок. Благодаря приятному запаху сныти в старое время торговцы зеленью перекладывали ею овощи для придания им своеобразного аромата. Небольшая добавка сныти ко всем блюдам придает им пикантный вкус. Варка разрушает часть биологически активных веществ, содержащихся в растении, поэтому сныть лучше использовать в сыром виде, а если варить, то не более 1 минуты и сразу подавать к столу.

Листья и стебли сныти моют, нарезают. В кипящую воду опускают кукурузную крупу, варят 2—3 минуты, добавляют сныть, сыр, натертый на терке, соль и снимают с огня, настаивая с закрытой крышкой 4—6 минут. При подаче заправляют сметаной и посыпают зеленым луком

(на 1 литр воды 1/2 стакана нарезанной сныти, 3 столовые ложки кукурузной крупы, 50 граммов сыра, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка зеленого лука).

Огуречная трава. К сожалению, это растение считают огородным сорняком, а оно по химическому составу превосходит, например, свежие огурцы, да и по вкусовым качествам не уступает им. Огуречная трава содержит жирные кислоты, витамин C, каротин, дубильные и смолистые вещества.

В Древнем Риме огуречная трава широко использовалась в пищу. Известно, что ее давали солдатам для придания им храбрости во время битвы. В некоторых странах Западной Европы огуречная трава культивируется и в настоящее время как овощное растение. В России ее раньше тоже специально выращивали в огородах, но сейчас она незаслуженно забыта.

Из огуречной травы можно с успехом готовить салаты, напитки и добавлять во вторые блюда. Для приготовления салата огуречную траву моют, измельчают, заправляют сметаной или растительным маслом. Приятным получается и напиток из нее. Измельченную огуречную траву заливают кипятком и настаивают 20—25 минут. Хорошо такой напиток употреблять на завтрак.

Подорожник большой. Только в нашей стране насчитывается около 30 видов этого растения. Его можно использовать с ранней весны до поздней осени. Подорожник всегда «следует» за человеком, так как с его помощью он распространяется — осенью выбрасывает клейкие семена, которые прилипают к обуви и разносятся на большие расстояния.

Подорожник содержит полисахариды, слизи, горькие вещества, каротин, витамины C, K, дубильные вещества, сапонины, органические кислоты, ферменты.

Настой из листьев подорожника оказывает отхаркивающее действие и используется как вспомогательное средство при бронхитах, бронхиальной астме, туберкулезе. Сок из свежих листьев эффективен при хронических гастритах,

язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, и этим его лечебные свойства не ограничиваются.

Ну а в пищу его можно употреблять в сыром виде, добавляя в салаты и практически во все вторые блюда, похлебки и тюри. Предлагаем простой рецепт приготовления тюри. В холодную кипяченую воду добавляют хорошо промытый и нарубленный подорожник, кусочки черствого ржаного хлеба, соль, заправляют сметаной и подают к столу. Вместо воды можно использовать квас или молочную сыворотку.

Клевер луговой можно собирать и есть с весны до глубокой осени. Его листья и стебли содержат витамин С, пигменты, кумариновую и салициловую кислоты. Цветы — гликозиды, витамин С, эфирное масло, каротин, витамины группы В, алкалоиды, смолистые вещества, жиры. Их назначают при заболеваниях дыхательных путей.

Клевер используют в пищу в сыром виде, добавляют в салаты, а также в первые, вторые блюда и напитки. Цветы и листья клевера моют, мелко рубят, солят и заправляют сметаной — салат готов. Клевер хорошо добавлять в салаты из помидоров, сладкого болгарского перца, огурцов. Очень приятен на вкус напиток из клевера. Для этого его измельчают, заливают кипятком, нагревают 1—2 минуты и настаивают без нагревания в закрытой посуде 10—15 минут. Употребляют сразу после приготовления.

Люцерна — ценное растение с богатым химическим составом. В листьях и молодых побегах люцерны содержится до 6 процентов белков, свыше 6 процентов углеводов, до 3 процентов минеральных солей (из них более 40 процентов приходится на соли кальция и до 20 процентов — на соли калия). Зелень люцерны является ценным источником ряда витаминов: она богата витамином К — около 2 мг% (это в три раза больше, чем в печени крупного рогатого скота), много в ней каротина (в два раза больше, чем в моркови), до 200 мг% витамина С. Отмечено, что люцерна обладает сахаропонижающим свойством и ее могут

использовать люди, страдающие сахарным диабетом.

В питании люцерна применяется так же, как клевер.

Черемша (медвежий, или дикий, лук) растет во многих регионах нашей страны, особенно много черемши в Сибири, где в апреле — мае ее заготавливают впрок (для засолки и квашения).

В черемше содержится до 150 мг% витамина С, значительное количество фитонцидов.

В народной медицине черемша применяется для повышения аппетита, при атеросклерозе, гипертонии.

Употреблять ее можно саму по себе и в качестве добавки ко многим блюдам вместо чеснока.

Цикорий обыкновенный — растение с голубыми корзинками цветов, которые появляются в июне — июле. Корни его, содержащие инулин и горький гликозид интибин, могут использоваться для приготовления кофе. Корни промывают, очищают, нарезают вдоль, высушивают и измельчают. Напиток (кофе) готовят обычным способом. Хорошо смешать корни цикория с желудями и молочком лесных орехов в соотношении 1:2:3. Такой кофе приятен на вкус и обладает высокой питательной ценностью.

Душица обыкновенная растет почти на всей территории нашей страны. Химический состав ее богат и разнообразен. Наземная часть растения содержит до 1,2 процента эфирного масла, до 565 мг% витамина С, до 8 процентов дубильных веществ, фитонциды. Напитки из душицы используют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, как отхаркивающее средство при бронхитах.

Эфирные масла сообщают душице приятный вкус и аромат, поэтому ее успешно применяют как добавку при засолке огурцов, грибов, приправу к первым и вторым блюдам. Душица издавна использовалась для заваривания чая. Ее можно заваривать одну и в смеси с другими травами, например зверобоем, ромашкой аптечной, мятой.

Зверобой продырявленный в старину считали чудодейственным из-за кроваво-красного сока, который выделялся

при измельчении растения. Наземная часть его содержит до 10 процентов таниновых веществ, 0,1 процента эфирного масла, 56 мг% витамина С, 55 мг% каротина, а также витамины РР, рутин, холин, сапонины, смолистые вещества, фитонциды.

Зверобой рекомендуют как вяжущее противовоспалительное, кровоостанавливающее и противомикробное средство.

Это растение издревле используется для заваривания чая. Его заваривают самостоятельно, но можно и в смеси с другими травами: иван-чаем, ромашкой аптечной, душицей.

Иван-чай (кипрей узколистный) чаще всего встречается в местах лесных пожаров. Его легко узнать по розовым цветам, расположенным вдоль стебля. Растение отличается богатым химическим составом: в листьях содержится до 400 мг% витамина С, каротин, дубильные вещества, кумарины, фитонциды.

В народной медицине листья и корни иван-чая применяются при заживлении ран, при отите и ангине, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, используются как легкое снотворное средство.

Это растение обладает и ценными питательными свойствами. Молодые корни и побеги иван-чая с успехом могут заменить капусту при приготовлении первых и вторых блюд. Корни его, сладковатые на вкус, употребляют, добавляя в различные салаты. А вот простой рецепт приготовления каши из корней иван-чая. На дно кастрюли укладывают морковь,натертую на крупной терке, на нее сухие размолотые корни иван-чая (можно использовать и сырые, нарезанные на небольшие кусочки), а сверху — промытый изюм. Содержимое кастрюли заливают горячей водой так, чтобы она покрывала верхний слой, доводят до кипения, варят 3—4 минуты и настаивают без огня с закрытой крышкой 8—10 минут. Подают слоями или перемешивают, заправляют сметаной или сливочным маслом.

Листья и цветы иван-чая заваривают и получают крепкий, ароматный и вкусный напиток. В заварной чайник, который предварительно обдают кипятком, кладут листья и цветы иван-чая, заливают крутым кипятком и настаивают 6—8 минут.

Мята перечная полевая растет в сырых местах. Узнать ее легко по запаху, так как в состав эфирных масел, содержащихся в мяте, входит ментол. Недаром сухие ее листья клали в белье, чтобы придать ему приятный аромат. Мята содержит до 25 мг% витамина С, 7,3 мг% каротина, 13,8 мг% рутина, 3—12 процентов дубильных веществ.

В народной медицине мяту рекомендуют при нервных заболеваниях, она обладает болеутоляющим свойством. Используют ее при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

Мята с древних времен применялась как пряновкусовое растение.

Листья и молодые побеги используются как добавка в салаты, первые и вторые блюда. Добавляют ее и в чай, который становится более ароматным.

Ромашка аптечная. Кто не знает цветы с желтой серединкой и белыми лепестками! Но это не аптечная ромашка. У последней голый, сильно ветвистый стебель с нитевидными листьями, а цветочные корзинки выпуклые с отогнутыми книзу белыми короткими лепестками.

Цветы ромашки аптечной содержат эфирные масла, гликозиды, холин, горькие вещества.

Действие ромашки проявляется как успокаивающее, противоспазматическое, противовоспалительное. Ромашку назначают при острых и хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах и энтероколитах. Ее используют и при заболеваниях печени и желчных путей, почек, мочевого пузыря, простудах, ангине и насморке.

Используют ее для приготовления напитков и заваривания чая.

Ромашку (свежую) промывают и заваривают кипятком, настаивают в закрытой посуде 10—15 минут (1 чайная ложка измельченных цветов и листьев на 1 стакан воды). Для заваривания чая 1 чайную ложку ромашки аптечной смешивают с 5 чайными ложками сухого чая и заваривают обычным способом.

Липа. Соцветия и листья ее содержат гликозиды, эфирное масло, дубильные вещества, сапонины, слизь, каротин, витамин С, воск, фитонциды.

Соцветия липы оказывают противомикробное, противовоспалительное действие. Настои и отвары ее применяют при простудных заболеваниях, ангине, бронхитах, при легких нарушениях пищеварения и обменных процессов и как успокаивающее средство.

Соцветия и листья липы издавна употреблялись в народе для приготовления чая, лечебных настоев и отваров.

Листья березы. Славянские народы с древних времен чествуют березу. Существовал даже праздник — «Русалия»: молодые березки украшали лентами и венками из цветов, вокруг них жгли костры, водили хороводы. Но не только красотой привлекает к себе белоствольная береза.

В листьях березы содержатся витамин С, каротин, никотиновая кислота, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла. В березовом соке, который собирают ранней весной,— до 2 процентов сахаров, органические кислоты, соли калия, кальция, железа, микроэлементы.

Молодые березовые листья — хорошая добавка к первым и вторым блюдам в небольшом количестве вместо культурной зелени (укропа, петрушки, сельдерея и т. д.).

Семена дуба (желуди) представляют особый интерес, так как очень питательны: содержат 7 процентов белковых веществ, 57 процентов крахмала, 10 — сахаров и до 5 процентов жиров. Дубильные вещества придают желудям вяжущий горьковатый вкус, поэтому перед употреблением в пищу их следует вымачивать в подсоленной воде (из расчета на 1 литр 3 столовые ложки соли).

Желуди высушивают, измельчают на кофемолке и используют вместо муки для приготовления каши, оладий, лепешек, блинов.

Листья винограда богаче витамином С, чем ягоды. В них также найдены винная и яблочная кислоты, минеральные вещества, пигменты, клетчатка.

Народы Кавказа издавна используют листья винограда для приготовления различных пикантных блюд. На базарах можно встретить засоленные листья. Молодые листья винограда — хорошая добавка к салатам и первым блюдам. Мы рекомендуем готовить с виноградными листьями творожные пасты. Листья тщательно моют, мелко рубят и смешивают с творогом, добавляют молоко, сметану, чтобы консистенция пасты была нежной. Подают творожную пасту как закуску или добавку к овощам. Такой пастой можно заправлять похлебки, тюри, щи, борщи.

Листья смородины (черной) по химическому составу практически не уступают ее ягодам, содержат эфирные масла, витамины группы В, витамин С, каротин, соли фосфора, железа и, кроме того, обладают сильным фитонцидным действием.

В народной кухне листья смородины широко использовали, а вот в современных кулинарных книгах не встретишь ни одного рецепта, в котором бы они упоминались. Исключение составляют только рецепты засолки огурцов, тут лист смородины употребляется как вкусовая добавка.

Листья смородины вкусны и в свежем виде, и в слегка проваренном. Они хорошо идут как добавка к мясным, молочным и яичным блюдам. Например, их можно добавить в яичную кашку, что значительно улучшит вкус этого блюда и повысит его биологическую ценность. Для этого листья смородины моют и измельчают, смешивают с сырым яйцом, добавляют немного воды, выливают в кастрюлю, солят и нагревают, помешивая, до образования густой массы. При подаче на стол добавляют сливочное масло.

Из листьев также готовят отвары. Их хорошо добавлять

в чай как отдельно, так и в смести с другими травами.

Листья малины содержат до 10 процентов сахаров, яблочную, салициловую, лимонную, винную кислоты, витамины С, А, группы В, минеральные вещества.

Сотни лет листья малины использовались в народной медицине для приготовления настоев как средства против простуды.

Листья малины хорошо сочетаются с овощными блюдами. Их промывают, измельчают и добавляют в салаты и винегреты.

Листья шиповника содержат пигменты, минеральные вещества, витамины К, B_2, Е, дубильные, пектиновые вещества, фитонциды.

Желательно использовать листья шиповника в натуральном виде как добавку в салаты. Оригинальны и полезны сладкие приправки из них. Листья шиповника тщательно промывают, мелко рубят и смешивают с вареньем, джемом или повидлом (на 1 часть варенья 1 часть листьев шиповника).

Листья брусники содержат пигменты, витамины, минеральные и дубильные вещества.

Рекомендуем использовать листья брусники в сочетании с другими видами зелени для приготовления жировых заправок для супов. Листья перебирают, промывают, пропускают через мясорубку и смешивают с маслом, маргарином, свиным салом или плавленым сыром (на 100 граммов жира 2 столовые ложки измельченных листьев брусники). Хранят в холодильнике не более 5—7 дней и по мере надобности добавляют в первые блюда за 1—2 минуты до их готовности.

Листья барбариса содержат катехины, алкалоиды, пектиновые вещества, витамины, а также органические кислоты: яблочную, лимонную и другие. Листья собирают сразу после цветения кустарника. На вкус они кисловаты.

Молодые листья барбариса — прекрасная добавка к различным кушаньям, например витаминным салатам и вине-

гретам. Они могут использоваться и при заваривании чая.

Листья облепихи содержат витамин С, дубильные, минеральные вещества, эфирные масла.

Листья промывают, мелко рубят и добавляют в готовые блюда вместо укропа или петрушки.

Для того чтобы использовать дикорастущие в пищу, необходимо соблюдать несложные правила их сбора и кулинарной обработки.

Нельзя собирать дикорастущие в городе, в черте города, вблизи шоссейных дорог и железнодорожных магистралей, за городом вблизи заводов, фабрик и других промышленных объектов, так как растения могут быть поражены продуктами, вредными для нашего организма.

При сборе вместе с вами обязательно должен быть человек, который хорошо разбирается в растениях и знает, что, когда и как следует собирать. Есть ядовитые растения, которые на первый взгляд трудно отличить от съедобных дикорастущих. Это белена, мак-самосейка, белладонна, болиголов, волчеягодник, горицвет, дурман, папоротник, чистотел, бузина и ряд других.

Собирать растения лучше всего в утренние часы, после схода росы, но до наступления полуденной жары, так как, мокрые, они быстро портятся, а в жару — вянут. Причем собирать нужно только те части, которые будут использованы в пищу, а не вырывать растения целиком с корнем. К сожалению, среди «любителей природы» встречаются и такие, которые действуют по принципу: после меня хоть потоп. Даже при кажущемся изобилии того или иного полезного дикорастущего растения, соблюдайте основное правило сбора: бери столько, сколько нужно для удовлетворения твоей разумной потребности.

Желательно каждый вид растений собирать в отдельную корзинку. Если это не сделано, то перед хранением или непосредственным использованием надо начинать с рассорти-

ровки зелени по видам. Рассортированные растения тщательно моют и раскладывают на решетке или оставляют в дуршлаге для того, чтобы стекла вода. После чего немедленно приступают к готовке. Растения, которые будут храниться, мыть не надо, их лучше уложить в целлофановые пакеты и держать в холодильнике при температуре 4—6° С.

Как же употреблять дикорастущие в пищу, чтобы получить максимальную пользу? Мы уже говорили и повторим еще раз, что целесообразнее всего в свежем виде, так как в этом случае больше сохраняется биологически активных веществ, в первую очередь витаминов. При любой обработке, особенно тепловой, часть их (нередко значительная) разрушается. Особенно это касается витамина С. Витамин А более устойчив к тепловой обработке, но и он при нагревании со значительным притоком воздуха, особенно на свету и в присутствии кислоты, разрушается. Витамин С в отличие от витамина А устойчив в кислой среде, поэтому блюда с преобладанием кислого вкуса богаче других витамином С.

Для того чтобы сохранить в растениях максимальное количество биологически активных веществ, следует придерживаться следующих правил:

— резать и шинковать растения надо непосредственно перед их употреблением или тепловой обработкой, не следует хранить нарезанную зелень на воздухе;

— при обработке растений лучше всего пользоваться эмалированной посудой или посудой из нержавеющей стали и ни в коем случае железной или медной. При соприкосновении с такой посудой или ножом витамин С быстро разрушается;

— подготовленную для варки зелень надо класть в кипящую воду небольшими порциями, чтобы кипение не прекращалось.

Варить следует под плотно прилегающей крышкой и следить за тем, чтобы вода покрывала зелень полностью. После варки крышку с кастрюли не снимайте, делать это

нужно только перед непосредственным употреблением пищи.

Сваренную зелень не рекомендуется хранить, особенно в горячем или теплом виде, так как при этом быстро разрушаются витамины;

— при варке зелени содержащиеся в ней водорастворимые витамины частично переходят в отвар (особенно витамин С). Поэтому если отваренная зелень идет на вторые блюда, то отвар полезно использовать в пищу;

— когда варят блюдо, в состав которого входят несколько видов растений, надо иметь в виду, что некоторые из них могут быть несовместимыми. Например, щавель и кислицу надо варить отдельно, так как они выделяют щавелевую кислоту, которая при совместной варке с другими травами делает их более жесткими и способствует разрушению содержащегося в них витамина А;

— варить зелень следует не более 1—2 минут, чем менее продолжительна тепловая обработка, тем полноценнее в биологическом отношении будет продукт.

ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, ЭКОНОМНО

Рассказывая о тех или иных растениях — овощах и дикорастущих,— мы попутно говорили и о том, что и как можно из них приготовить — быстро, так сказать, на скорую руку. Теперь мы хотим предложить вашему вниманию рецепты закусок, первых, вторых блюд и напитков из овощей и дикорастущих, на приготовление которых вам придется затратить уже больше времени. Но зато гарантируем, что, попробовав эти красиво оформленные и, может быть, несколько непривычные кушанья, вы будете приятно удивлены.

Все блюда рассчитаны на 5 персон.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРИПРАВА

Состав продуктов: 100 граммов нежирного творога, 3 столовые ложки сметаны и 3 столовые ложки майонеза.

Творог выкладывают в эмалированную миску, растирают так, чтобы не было комочков, постепенно добавляя сметану и майонез до получения однородной массы.

ОВОЩНЫЕ БУТЕРБРОДЫ «МОЗАИКА»

Состав продуктов: 1 свекла небольшого размера, 1 морковь, 1 репа, 1 редька, 2 редиса, 2—3 кружочка кабачка, 3 кружочка свежего огурца, 1 ломтик тыквы, 2—3 веточки укропа, петрушки, сельдерея, свежие или консервированные ягоды клюквы, смородины, черники, малины.

Овощи очищают, промывают и нарезают на тонкие кружочки. На них укладывают другие мелко нарезанные овощи и украшают универсальной приправой, листочками зелени и подают к столу.

СВЕКЛА В ЖЕЛЕ

Состав продуктов: 2 свеклы, 1 чайная ложка желатина, 1 литр воды.

Свеклу очищают, моют и натирают на крупной терке.

Желатин замачивают в небольшом количестве холодной воды на 1—2 часа, затем, добавив остальную воду, нагревают, помешивая до полного растворения желатина.

Свеклу укладывают в кастрюлю, наливают 1/3 раствора желатина так, чтобы он покрывал ее полностью, доводят до кипения, варят 2—3 минуты и настаивают 8—10 минут без нагревания с закрытой крышкой. Массу перемешивают и равномерно заливают в подготовленную форму, которую ставят в холодное место и выдерживают до тех пор, пока свекла зажелирует. Подают свеклу, выложив ее из формы на блюдо.

Таким же образом можно приготовить морковь и капусту, предварительно зачистив последнюю от загрязнений, нарезав соломкой, а кочерыгу натерев на крупной терке.

ТЮРЯ «ХОЗЯЮШКА»

Состав продуктов: 3 стакана молочной сыворотки, 150 граммов ржаного черствого хлеба, 1 морковь, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 3 столовые ложки крапивы, соль по вкусу.

В тарелку наливают молочную сыворотку, добавляют очищенные и мелко нарубленные луковицы, морковь, нарезанный на кусочки ржаной черствый хлеб, рубленый зеленый лук, крапиву, сметану, солят и подают к столу. (Сыворотку можно заменить квасом, холодной кипяченой водой, добавить свежие листья смородины или малины, зеленый лук, чеснок.)

БОРЩ

Состав продуктов: 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 1 стакан белокочанной капусты, нарезанной соломкой, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 2 столовые ложки черемши, 1/2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана манной крупы, соль по вкусу.

Морковь, свеклу, лук очищают, моют. Морковь и свеклу натирают на крупной терке. Черемшу моют и мелко рубят. Капусту зачищают, моют и нарезают соломкой.

Ржаную муку и манную крупу смешивают, добавляют соль, воду и замешивают крутое тесто, которое раскатывают тонким слоем и используют в качестве крышки для чугунка.

В чугунок укладывают овощи, заливают 1 литром кипящей воды, сверху чугунок плотно закрывают подготовленным тестом, ставят на 10—15 минут в духовой шкаф с температурой 230—250° С, затем вынимают, добавляют черемшу, соль и настаивают без нагревания на деревянной подставке в течение 10—15 минут.

Крышку из теста потом можно использовать как съедобную «тарелку».

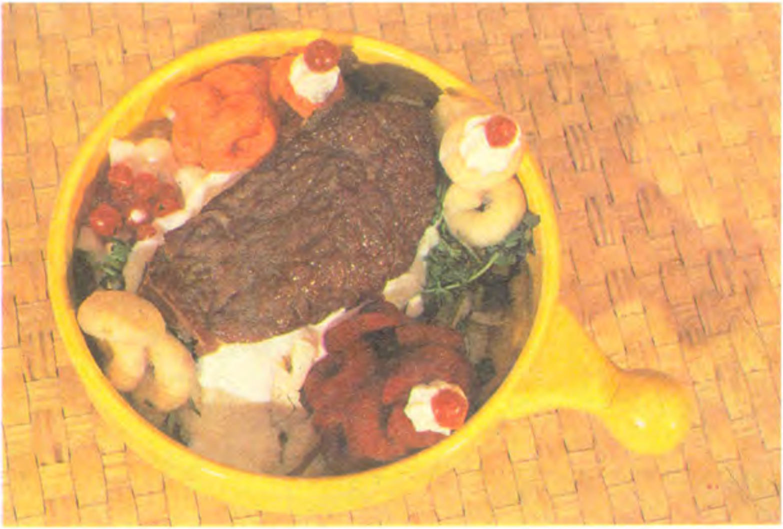
КОТЛЕТЫ

Состав продуктов: 1 стакан мясного фарша, 1 стакан смеси моркови, тыквы, кабачка и репчатого лука, 2 столовые ложки манной крупы, 1/2 стакана воды, соль по вкусу, 1 столовая ложка сливочного масла.

Овощи очищают, промывают и натирают на крупной терке. Затем вместе с мясным фаршем их дважды пропускают через мясорубку, добавляют манную крупу, соль и все тщательно вымешивают, постепенно доливая воду. По консистенции подготовленная масса должна соответствовать средней густоты сметане. Массу формуют в виде небольших шариков, укладывают в сковороду (сухую) и запекают в разогретом шкафу при температуре 250—270° С 25—30 минут. Готовые котлеты приправляют сливочным маслом и подают к столу.

МЯСО ОТВАРНОЕ «ГЛАДИАТОР»

Состав продуктов: 500 граммов мяса, 1 морковь, 2 луковицы, 2 репы, 5 стручков фасоли, 2 болгарских перца, 2 стакана воды, 2 столовые



ложки сметаны, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка манной крупы, 3 столовые ложки лебеды, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, пастернака или сельдерея, соль по вкусу.

Половину мяса пропускают через мясорубку, добавляют манную крупу, соль, небольшое количество воды, все тщательно перемешивают и формуют в виде фрикаделек. Оставшееся мясо нарезают на куски.

Морковь и репу очищают, моют и нарезают тонкими ломтиками, лук, стручки фасоли, болгарский перец и лебеду мелко рубят. На дно кастрюли укладывают часть овощей, на них подготовленные фрикадельки и кусочки мяса, а сверху помещают оставшиеся овощи и лебеду. Заливают все кипящей соленой водой, варят 8—10 минут и настаивают без перемешивания и нагревания при закрытой крышке 10—15 минут.

В блюдо горкой укладывают овощи с лебедой, фрикадельки, куски мяса, сверху поливают сметаной и майонезом, а также соком, в котором мясо и овощи варились. Украшают зеленью.

КУРИЦА С ОВОЩАМИ

Состав продуктов: 1/2 средней величины курицы или цыпленка, 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 1 кольраби небольшой величины, 2 болгарских перца, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа или петрушки, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана пшена, 3 стакана воды, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Обработанную курицу или цыпленка рубят на небольшие кусочки. Свеклу и морковь натирают на крупной терке, а кольраби и лук измельчают. Перец рубят вместе с семенами. Крупы перебирают и промывают.

На дно кастрюли укладывают половину овощей, на них тонкий слой пшена и кусочки птицы, затем рис и сверху оставшиеся овощи. Заливают все кипятком, доводят до кипения (жидкость должна закипеть не только по краям, но и в центре кастрюли), варят 8—10 минут, солят. Затем кастрюлю снимают с огня, закрывают плотно крышкой и настаивают 15—20 минут.

РЫБА С ОВОЩАМИ «САДКО»

Состав продуктов: 500 граммов рыбы (тушка скумбрии, ставриды или макроруса), 1 стакан рубленых соцветий цветной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 1/2 стакана рубленой тыквы, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, петрушки, 1 стакан рубленого зеленого лука, 3 картофелины, 1/2 стакана риса, 3 стакана воды, соль по вкусу.

Приготовленную рыбу нарезают небольшими кусочками. Овощи очищают, промывают, нарезают соломкой или рубят. Рис перебирают, промывают. В кастрюлю укладывают половину подготовленных овощей, на них слой риса, на рис рыбу, а сверху — оставшиеся овощи. Заливают все подсоленным кипятком, на сильном огне быстро доводят до кипения (без перемешивания) и варят 8—10 минут, затем настаивают 10—15 минут без нагревания при плотно закрытой крышке. Рыбу поливают соком, образовавшимся в процессе приготовления, и украшают зеленью укропа, петрушки, зеленым луком.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Состав продуктов: 3 свеклы, 2 моркови, 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу натирают на крупной терке, морковь нарезают соломкой или кубиками.

Овощи укладывают в разные емкости, заливают водой так, чтобы она не полностью их покрывала, доводят до кипения, варят 2—3 минуты и настаивают без нагревания 10—15 минут при закрытой крышке.

На блюдо выкладывают свеклу, заправив ее растительным маслом, рядом — морковь, зеленый горошек, украшают зеленью и ломтиком лимона.

Примечание: сверху можно положить вареное мясо креветки.

ТВОРОГ С ОВОЩАМИ

Состав продуктов: 200 граммов нежирного творога, 1 свекла, 1 огурец, 1 столовая ложка натертой редьки, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка клюквы, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана томатного сока.

Свеклу и редьку натирают на мелкой терке, огурец мелко рубят, чеснок также измельчают.

Творог делят на две части. Одну часть смешивают с томатным соком, постепенно добавляя свеклу. Массу укладывают в салатник и украшают клюквой.

Другую часть творога смешивают с огурцом, редькой, чесноком и петрушкой, укладывают в салатник и украшают листочками петрушки.

КАША С ОВОЩАМИ

Состав продуктов: 1 стакан кукурузной крупы, 1/2 стакана пшена, 2 моркови, 1 луковица, 2 перца стручкового сладкого, 2 помидора, 1 столовая ложка рубленой крапивы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 5 стаканов воды, соль по вкусу.

Пшено тщательно промывают горячей водой. Морковь и лук натирают на крупной терке, перец стручковый сладкий и помидоры нарезают произвольно.

На дно кастрюли укладывают 1/3 овощей, на них 1/3 смеси пшена с кукурузной крупой, далее снова 1/3 овощей и смесь круп, потом оставшиеся овощи и крупы, а сверху рубленые листья свеклы и крапивы. Заливают горячей соленой водой, доводят до кипения. Варят 8—10 минут и настаивают 20—25 минут.

Кастрюлю с готовой кашей вместо крышки закрывают большим блюдом и осторожно опрокидывают на него, каша остается на блюде в виде башни.

ЯИЧНИЦА «ГНЕЗДО АИСТА»

Состав продуктов: 5 яиц, 1 морковь, 1 свекла, 1столовая ложка рубленых листьев свеклы, 1/2 стакана нарубленной белокочанной капусты, 2 помидора, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки сметаны, 1/4 стакана воды, соль по вкусу.

Морковь и свеклу натирают на крупной терке, помидоры, болгарский перец разрезают на 4 части.

В сухую сковороду или форму укладывают овощи, чередуя их по цветовой гамме. Добавляют сметану в горячую подсоленную воду и заливают этой смесью овощи. Яйца разбивают в форму так, чтобы желтки остались целыми.

Сковороду или форму ставят на 5—8 минут в разогретый до температуры 250—270° С духовой шкаф.

Подают блюдо в той же посуде, в которой оно готовилось.

ОВОЩНЫЕ КУЛЕБЯКИ

Состав продуктов: для теста: 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана воды, соль по вкусу; для начинки: 1 столовая ложка натертой на крупной терке моркови или свеклы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, клевера, крапивы, соль по вкусу, 5 яиц.

Приготовление теста: просеянную муку смешивают с манной крупой, выкладывают в миску, в середине делают ямку, вливают холодную воду, добавляют соль, замешивают тесто — по консистенции оно должно быть таким, как для пирогов,— и выбивают его о доску. Тесто, накрытое чистой полотняной тканью, оставляют на 40 минут на доске для созревания. Затем раскатывают в тонкий пласт и вырезают кружочки. Укладывают в них горкой овощи и зелень, добавляют по 1 чайной ложке размешанных яиц и защипывают в виде пирожка. Выпекают на сухом противне при температуре 250—270° С в течение 10—15 минут. Готовые изделия смазывают сливочным маслом.

БЛИНЫ

Состав продуктов: 1 стакан пшеничной муки, 3 стакана воды, по одному стакану натертых на мелкой терке моркови, свеклы и капусты белокочанной, соль по вкусу.

Муку просеивают, всыпают в глубокую миску, делают в центре углубление и осторожно вливают холодную подсоленную воду, тщательно перемешивают, чтобы не было комочков. Полученное жидкое тесто процеживают, делят на три части и в каждую часть вводят подготовленные овощи: морковь, свеклу, капусту. Блины лучше выпекать на чугунной сковороде. На вилку или деревянную палочку наматывают тонкую ткань, а в блюдце наливают растительное масло. Сковороду разогревают, смазывают растительным маслом, наливают тонкий слой теста так, чтобы оно равномерно распределялось по всей поверхности сковороды, и обжаривают с двух сторон.

Выпекают отдельно все три вида теста.

ОВОЩИ В «ПЕЛЕНКАХ»

Состав продуктов: для теста: 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана воды, соль по вкусу; овощной набор: 2 свеклы средней величины, 2 моркови, 1/4 часть среднего кочана капусты, 1 луковица, 1/4 часть кабачка средней величины, соль по вкусу; для приправы: 2 столовые ложки растительного или сливочного масла и 3 столовые ложки сметаны.

Приготовление теста: просеянную муку смешивают с манной крупой, выкладывают в миску, в середине делают ямку, вливают холодную соленую воду и замешивают тесто. Консистенция его должна быть такой, как для пирогов. Если тесто получилось слишком плотным, то следует добавить воды, если жидким — муку с манной крупой. Тесто выбивают о доску до тех пор, пока оно не станет эластичным, легко формующимся, раскатывающимся. Затем его оставляют на доске, накрыв чистой полотняной тканью, на 40 минут для созревания. Такое тесто можно хранить 2—3 суток в холодильнике.

Овощи очищают, промывают, нарезают брусочками, если они мелкие — используют целиком, капустные листья сворачивают небольшими трубочками, лук нарезают на дольки.

Тесто раскатывают тонким слоем, разделяют на квадраты. Подготовленные овощи заворачивают в тесто, как в пеленку, защипывают края, чтобы начинку не было видно, и укладывают на сухой противень швом вниз. Запекают в духовом шкафу при температуре 250—270° С в течение 15—20 минут.

Готовые изделия смазывают маслом и подают в горячем виде со сметаной.

НАПИТОК «ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ»

Состав продуктов: 1 чайная ложка смеси сухих трав: мяты, ромашки, зверобоя, душицы, цвета липы, листьев малины, смородины, 2 чайные ложки грузинского байхового чая, 1 литр воды.

Заварной фарфоровый чайник обдают кипятком, всыпают смесь трав вместе с чаем, заливают на 1/3 часть чайника крутым

кипятком (воду кипятят до «белого ключа») и настаивают 5—6 минут, затем доливают кипящую воду до тех пор, пока чайник не наполнится.

СЛАДКАЯ СМЕСЬ «ИСКОРКА»

Состав продуктов: морковь и свекла небольших размеров, 1 стакан варенья, 5 ложек воды.

Морковь и свеклу натирают на крупной терке. В кастрюлю укладывают овощи, заливают водой, доводят до кипения, затем снимают с огня, добавляют варенье и тщательно перемешивают.

Сладкую смесь охлаждают и подают к чаю.

ПОХЛЕБКА

Состав продуктов: 1/4 стакана пшена, 1 репа, 1 свекла, 1 луковица, 1/2 стакана рубленого зеленого лука, 5 стаканов воды, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу, 1 столовая ложка листьев крапивы, 1 столовая ложка листьев подорожника.

Репу, свеклу, луковицу очищают, моют. Свеклу и репу натирают на крупной терке, лук мелко рубят. Промытые листья крапивы и подорожника тоже мелко рубят. Пшено перебирают и тщательно промывают горячей водой.

Пшено и овощи укладывают в кастрюлю, заливают кипящей соленой водой, доводят до кипения, проваривают 2—3 минуты, добавляют крапиву и подорожник и настаивают без нагревания при закрытой крышке 5—6 минут. Подают похлебку к столу, заправив сметаной и посыпав рубленым зеленым луком.

ВИНЕГРЕТ «ПАВЛИН»

Состав продуктов: 3 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 2 свеклы, 1 стакан квашеной капусты с рассолом, 1/2 стакана сныти, 1 соленый огурец, 2 столовые ложки зеленого горошка, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Овощи очищают, моют. Картофель нарезают тонкими кружочками, морковь и свеклу — тонкими пластинками, лук — соломкой. Соленый огурец и квашеную капусту мелко рубят. Сныть моют и мелко рубят.

На дно кастрюли укладывают свеклу, на нее картофель и морковь, заливают горячей соленой водой, доводят до кипения и варят 5—6 минут без перемешивания, затем настаивают без нагревания при закрытой крышке 10—15 минут.

Овощи выкладывают в блюдо, добавляют нарубленные огурец и квашеную капусту, лук, зеленый горошек, сныть, все перемешивают. В оставшийся от овощей отвар добавляют растительное масло и этой смесью поливают винегрет. Его подают как в холодном виде, так и в горячем. Винегрет можно также уложить в корзиночки из теста.

КАЛЬМАР С ОВОЩАМИ «ЧЕРНОМОР»

Состав продуктов: 2—3 тушки кальмара, 2 моркови, 1 свекла, 5 штук редиса, соль по вкусу.

Очищенную тушку кальмара опускают в кипящую воду, варят 2—3 минуты, потом солят и настаивают 8—10 минут без нагревания при закрытой крышке.

Морковь и свеклу натирают на крупной терке, редис нарезают соломкой.

В охлажденную и разрезанную тушку кальмара укладывают морковь, свеклу, редис, сверху украшают листьями салата, универсальной приправой, свежими или консервированными ягодами.

Примечание: овощи сначала можно уложить в листья бело- или краснокочанной, а также цветной капусты, хрена, лопуха.

МОРКОВЬ НА РЖАНОЙ ЛЕПЕШКЕ

Состав продуктов: 1 стакан ржаной муки, 1 стакан манной крупы, 6 штук моркови, 1 свекла.

Овощи натирают на крупной терке.

Муку смешивают с манной крупой, добавляют соль, воду и замешивают тесто, постепенно вводя подготовленную свеклу. Тесто выбивают о доску до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и доске. Затем раскатывают, придают ему овальную форму с зубчиками по краям и выпекают в духовом шкафу при температуре 230—250° С в течение 15—20 минут.

В кастрюлю укладывают морковь, заливают горячей водой так, чтобы она не доходила до верхнего слоя моркови на 1—2 сантиметра, доводят до кипения, варят 2—3 минуты и настаивают без нагревания 5—6 минут. Охлажденную морковь выкладывают на выпеченную лепешку, украшают универсальной приправой, свежими или консервированными ягодами, фруктами.

Примечание: морковный отвар можно использовать как напиток.

МЯСО-РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

1 стакан мясного фарша, 1 стакан филе рыбы, нарезанного небольшими кусочками, 3 моркови, 1 свекла, 2 луковицы, соль.

Морковь натирают на терке, лук режут полукольцами.

Мясной фарш пропускают со свеклой через мясорубку, добавляют соль, немного воды и тщательно вымешивают. Полученную массу порционируют в виде небольших шариков, которые раскатывают слоем в 1 сантиметр. В центр их укладывают кусочки рыбы, морковь и лук, солят, заворачивают фарш, придают ему форму котлеток, которые на сухом противне помещают в духовой шкаф с температурой 230—250° С и выдерживают в течение 15—20 минут.

Подают мясо-рыбные котлеты с зеленью.

ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ

Состав продуктов: 3 моркови, 1 свекла, 3 столовые ложки зеленого горошка, 3 помидора, 1 стакан измельченной капусты кольраби, 1 стакан гречневой крупы, зелень петрушки, сельдерея, пастернака, соль по вкусу.

Морковь и свеклу натирают на крупной терке. Помидоры нарезают кружочками. Гречневую крупу перебирают, моют.

На дно кастрюли укладывают свеклу, на нее третью часть гречневой крупы, далее морковь, на нее опять треть гречки, потом кольраби, оставшуюся гречневую крупу и сверху помидоры с зеленым горошком. Слои заливают горячей подсоленной водой, доводят до кипения, варят 6—8 минут и настаивают 10—15 минут без нагревания при закрытой крышке.

Готовое блюдо подают к столу, посыпав зеленью петрушки, сельдерея, пастернака.

ОВОЩЕ-КРУПЯНАЯ СМЕСЬ

Состав продуктов: 2 свеклы, 2 моркови, 1/2 стакана морской капусты, 1 небольшая белокочанная капуста, 1/2 стакана пшеничной крупы, 3 столовые ложки зеленого горошка, 1/2 стакана кукурузной крупы.

Морковь и свеклу натирают на крупной терке. Белокочанную капусту нарезают соломкой.

На дно кастрюли укладывают овощи и морскую капусту, на нее пшеничную крупу, затем опять морковь и свеклу, кукурузную крупу, снова вощи и наконец зеленый горошек. Заливают горячей водой, солят, доводят до кипения и варят 8—10 минут, потом настаивают без нагревания 8—10 минут при закрытой крышке.

При подаче на стол желательно блюдо посыпать зеленью петрушки, укропа.

КУЛЕБЯКИ «ИЗЮМИНКИ»

Состав продуктов: для теста: 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана воды, соль по вкусу; для начинки: 1 свекла, 1 стакан изюма, 1/2 стакана чернослива, 1 яблоко.

Готовят кулебяку, как описано в предыдущем рецепте.

Свеклу и яблоко натирают на крупной терке. Изюм перебирают, моют. Чернослив моют и замачивают на 30 минут, удаляют косточки. Свеклу и фрукты смешивают.

РЫБА В КАПУСТНЫХ «ЧАШАХ»

Состав продуктов: 1 тушка ставриды или скумбрии, 1 белокочанная или краснокочанная капуста, 4 моркови, 2 свеклы, 1 луковица, соль по вкусу.

В кипящую воду опускают нарезанные на порции кусочки рыбы, солят, варят 3—4 минуты и настаивают без нагревания при закрытой крышке 10—15 минут.

Морковь и свеклу натирают на крупной терке, лук режут

полукольцами. Капусту моют и, отделив листья целиком от кочерыги, промывают их еще раз. В капустные листья, как в чаши, укладывают подготовленные морковь, свеклу, лук, на них кусочки рыбы. Сверху украшают зеленью петрушки, сельдерея или пастернака и универсальной приправой.

Рыбный отвар можно использовать для приготовления рыбного супа, похлебки.

РЫБА С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ «ЛУКОМОРЬЕ»

Состав продуктов: 1 тушка трески, 5 яиц, 2 свеклы, 3 моркови, 1 луковица и зелень укропа, петрушки, сельдерея или пастернака, соль по вкусу, 3 столовые ложки универсальной приправы.

Рыбу разделывают на филе и нарезают небольшими кусочками. Морковь и свеклу натирают на крупной терке, лук нарезают полукольцами.

На сухой противень укладывают подготовленные овощи, на них кусочки рыбы, добавляют немного воды, универсальную приправу, соль. Сверху осторожно выливают яйца так, чтобы не разбить желток. Противень ставят на 10—15 минут в духовой шкаф с температурой 220—240° С и затем сразу подают рыбу к столу, посыпав рубленой зеленью.

РЫБНЫЕ БУТЕРБРОДЫ «ДАРЫ МОРЯ»

Состав продуктов: 2 стакана пропущенного через мясорубку филе ставриды, скумбрии, минтая, хека или трески, 4 моркови, 1/4 чайной ложки желатина, 2 яйца, соль по вкусу.

Филе рыбы моют и дважды пропускают через мясорубку вместе с очищенной, вымытой морковью.

Желатин замачивают на 1—2 часа в небольшом количестве воды, добавляют оставшуюся воду и нагревают до полного растворения. Раствором желатина заливают подготовленный рыбный фарш с морковью, проваривают, помешивая, в течение 6—8 минут, в конце варки добавляют взбитые белки, соль. Массу выкладывают в невысокую форму и охлаждают, затем нарезают на небольшие порции, на них помещают кусочки сырых овощей: моркови, свеклы, тыквы, кабачка, репы, редьки, редиса и т. д.

КАША «ДУБИНУШКА»

Состав продуктов: 1/2 стакана риса, 1/2 стакана гречневой крупы, 1/2 стакана перловой крупы, 1/2 стакана пшена, 1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 3 перца болгарского, 2 свеклы, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 6 стаканов воды, 3 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Рис и гречку перебирают и тщательно промывают. Морковь и свеклу натирают на крупной терке, лук рубят, огурцы, помидоры, перец болгарский нарезают ломтиками.

На дно кастрюли укладывают свеклу, на нее перловую крупу, далее морковь, рис, затем помидоры и перец, на них гречневую крупу, потом лук и пшено, а сверху тыкву.

Заливают содержимое горячей соленой водой, доводят до кипения и варят 8—10 минут. Снимают кастрюлю с огня, закрывают плотно крышкой и настаивают без нагревания 15—20 минут.

На блюдо готовую кашу выкладывают слоями, заправляют сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки.

СБИТЕНЬ

Состав продуктов: 3 столовые ложки меда, 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки сухой мяты, 1/2 чайной ложки сухих листьев малины или смородины.

Сухие листья мяты, малины или смородины заливают крутым кипятком, настаивают 15—20 минут, отвар сливают, добавляют в него мед, по вкусу — лимон, перемешивают и сразу подают к столу.

В жаркое время года сбитень можно пить холодным, в зависимости от сезона рекомендуем использовать разные ароматические травы, съедобные дикорастущие, о которых шла речь в книге.

ЗАГОТАВЛИВАЕМ НА ЗИМУ

Еще сто лет назад крестьянскую семью невозможно было представить без заготовок овощей, плодов, съедобных дикорастущих — то есть всего того, чем так богата щедрая российская природа. Такие заготовки вносили существенный вклад в достаточно простое по рациону крестьянское питание, разнообразили его. Особенно большим подспорьем они были зимой и ранней весной. Заготовки плодов, ягод, овощей можно проводить путем мочения, квашения, соления. Именно так поступали крестьяне: мочили свеклу и морковь, квасили капусту, солили огурцы.

Растения тем самым сохранялись от порчи. Известно, что они быстро портятся в результате жизнедеятельности различных микроорганизмов (бактерий, плесневых и дрожжевых грибов и т. д.), а также из-за активности собственных ферментов. При мочении же, например, микроорганизмы лишаются условий, необходимых для их развития, одновременно в рассоле накапливаются вещества, полезные для организма (молочная кислота, ферменты, эфирные масла, органические кислоты и другие).

Различные мочения, соления, квашения и сегодня позволяют пополнить семейный пищевой рацион. В самом деле — разнообразные овощи на столе практически круг-

лый год. Кроме того, моченые, квашеные и соленые растения подчас вкуснее сырых и в то же время не менее полезны для здоровья. Их с удовольствием едят и дети (если подобрать неострую приправу для заливочной жидкости). Не обязательно делать заготовки только осенью. Городские жители, используя небольшие емкости, могут заготавливать растения в течение всей зимы и ранней весны (до нового урожая).

Предложенные ниже рецепты мочений, квашений и солений основаны на народном опыте, но в них внесены существенные изменения. Во-первых, ассортимент продуктов значительно расширен; во-вторых, процесс мочения и квашения ведется с обязательной добавкой какого-либо фитонцидного растения (хрен, горчица, чеснок и другие); в-третьих, рецепты даются с таким расчетом, чтобы обязательно использовать получаемый рассол. В старых кулинарных книгах об этом ничего не говорится, а ведь рассол содержит все водорастворимые ценные вещества растений и, естественно, полезен для организма.

Рекомендуем заготовленные растения и рассол не кипятить и не нагревать, чтобы не разрушить сохранившиеся в них полезные вещества.

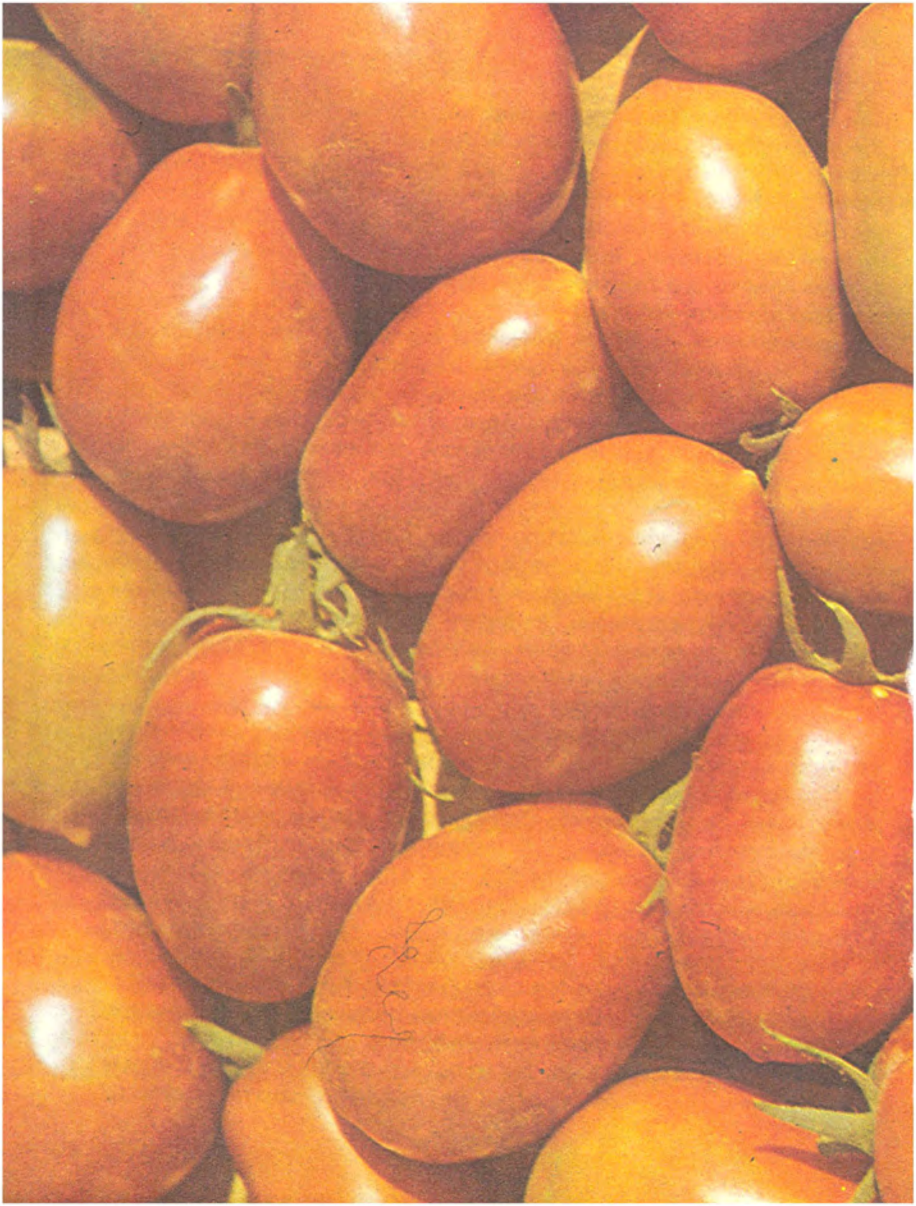
Как хранить заготовки? Естественно, нужно максимально использовать погреба (если они есть), холодильники.

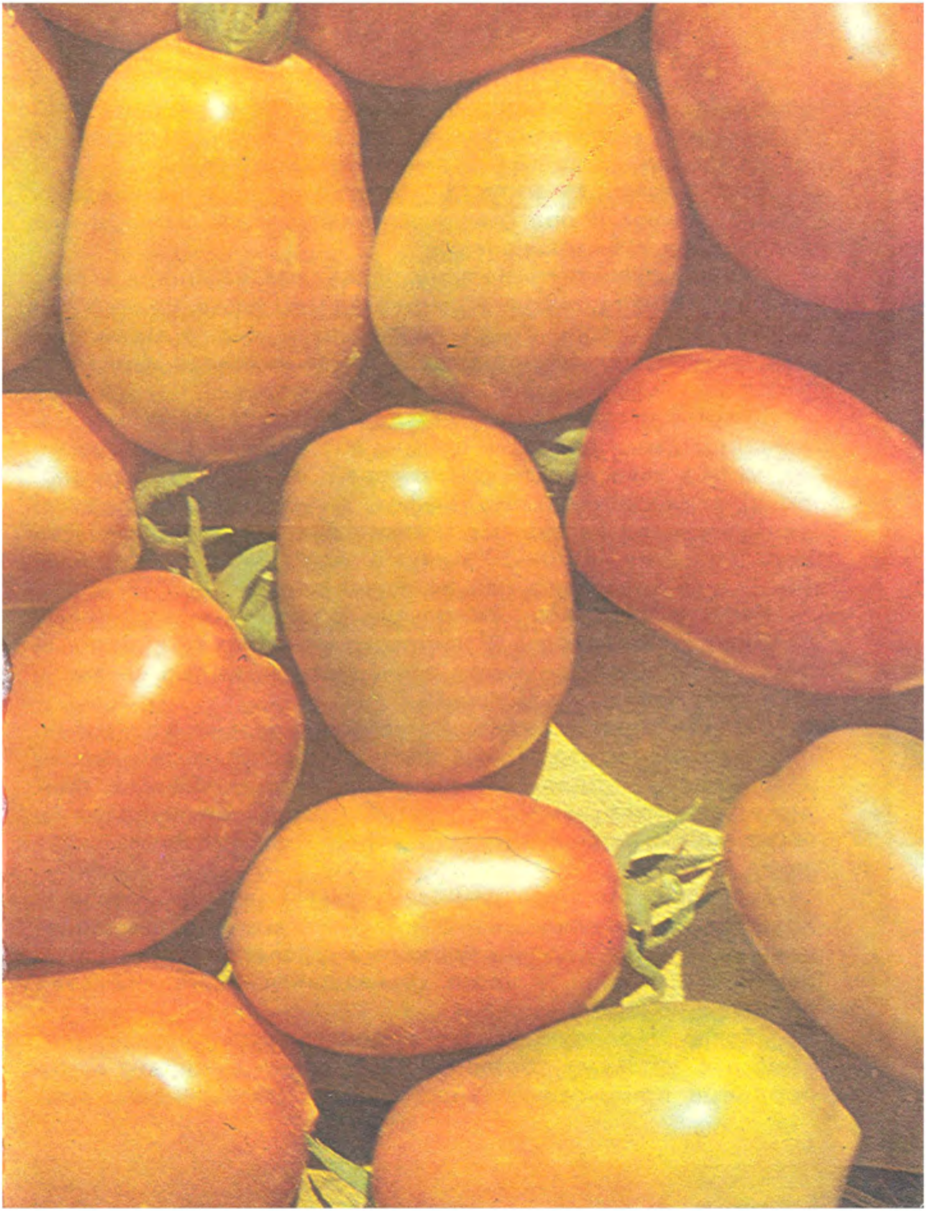
Подготовка посуды. Для мочения, квашения и соления желательно использовать стеклянные банки, эмалированные кастрюли, бидоны. Деревянные кадки лучше всего брать небольших размеров (не более чем на 50 килограммов массы продукта). Посуду тщательно моют, кадки заливают водой на несколько дней, затем ошпаривают.

Мочить, квасить и солить можно почти все растения. Поврежденные и перезрелые овощи брать не следует.

Рекомендации по использованию овощей для мочений, квашений, солений.

Капуста белокочанная. Ее используют вместе с кочерыгой, причем как ранние, так и поздние сорта. Капусту





зачищают, отбрасывают загнившие, порченые листья. Кочан промывают, удаляют потемневшие наружные участки и нарезают тонкими дольками вместе с кочерыгой.

Краснокочанная капуста. Используются все ее сорта. Обрабатывают и подготавливают капусту краснокочанную так же, как и белокочанную.

Капуста савойская. Капусту разделяют на листья и промывают. Можно замочить листья на несколько минут в холодной воде, чтобы смыть песок или землю, а затем еще раз промыть проточной водой. Крупные листья нарезают, а средние и небольшие используют целиком.

Капуста цветная. Листья отделяют, удаляют порченые, пожелтевшие участки и промывают. Затем их нарезают на части в зависимости от размера. Соцветия капусты (корону) внимательно осматривают, в них могут быть гусеницы и другие насекомые. Можно для профилактики уложить соцветия на 20—30 минут в холодную соленую воду (на 1 литр воды одна чайная ложка соли).

Капуста кольраби. Используют только молодые небольшие стеблеплоды. У пересохшей капусты грубая мякоть. Кольраби промывают, зачищают, снова промывают и нарезают тонкими ломтиками.

Капуста брюссельская. Кочанчики срезают со стебля, просматривают, чтобы не попали загнившие, потемневшие экземпляры, и тщательно моют. В городах зимой в продажу поступает замороженная брюссельская капуста. Ее также можно рекомендовать для мочения, квашения и соления.

Морковь. Морковь очищают, промывают и нарезают кружочками (можно дольками). Свежую молодую морковь достаточно хорошо промыть и удалить потемневшие, загнившие участки, а долго хранившийся корнеплод надо обязательно очистить.

Свекла. Молодую свеклу рекомендуется использовать вместе с листьями (ботвой). Желательно выбирать яркобордовые приплюснутые корнеплоды. Их очищают, про-

мывают и нарезают ломтиками или тонкими кружочками. Листья отделяют от корнеплодов и тоже промывают. Чтобы удалить песок и почву из пазух и углублений, ботву можно положить на 10—15 минут в холодную соленую воду (на 1 литр воды 1/2 чайной ложки соли), затем промыть и нарезать кусками, а черешки (стебли) — цилиндриками высотой 2—3 сантиметра.

Петрушка. Используют и корень, и листья петрушки. Корни очищают, удаляют загнившие, потемневшие участки, затем промывают и нарезают тонкими кружочками. Листья промывают, можно замочить их на несколько минут в холодной воде, чтобы почва отмокла, а затем промыть под проточной водой. Листья вместе со стеблями нарезают или мелко рубят.

Сельдерей. Можно использовать все разновидности. Обрабатывают листья, черешки и корни сельдерея так же, как петрушку.

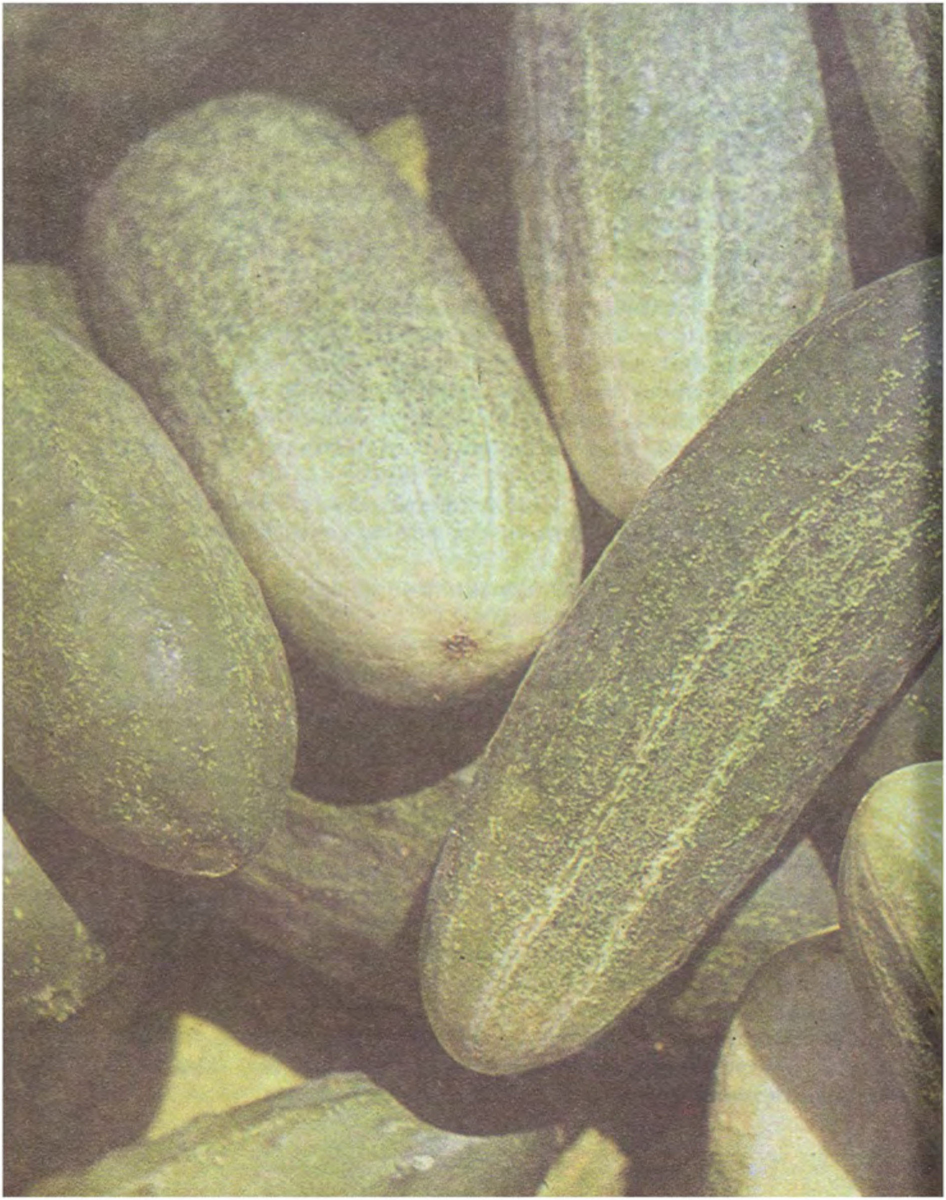
Пастернак. Корни пастернака очищают, промывают и нарезают тонкими кружочками.

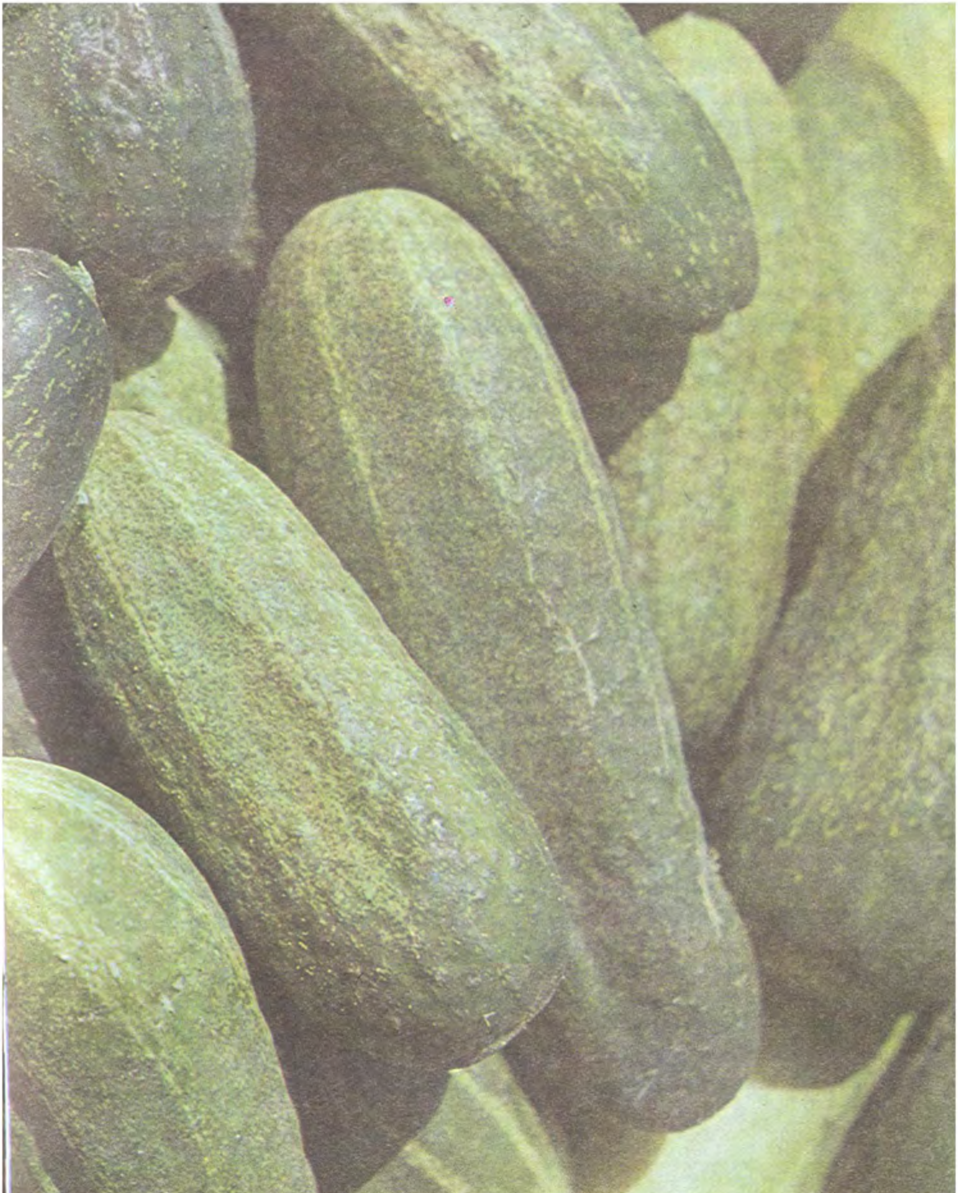
Редис. Редис и его листья обладают ярко выраженным фитонцидным действием. Корнеплод отделяют от листьев, зачищают от загнивших, потемневших участков и промывают. Листья перебирают, моют и нарезают.

Редька. Также обладает ярко выраженным фитонцидным действием, и, кроме того, горчичные масла редьки стимулируют пищеварение. Редьку промывают, очищают, снова промывают и нарезают кружочками или ломтиками.

Репа. Подобно редису и редьке, содержит фитонциды. Репу зачищают, удаляют загнившие, потемневшие участки, моют и нарезают тонкими ломтиками или кружочками вместе с кожицей. Листья перебирают, промывают и мелко рубят.

Томаты. Для мочения, квашения и соления хороши все виды томатов: красные, оранжево-красные, розовые, желтые. Томаты перебирают, оставляя здоровые, крепкие экземпляры, моют и употребляют целиком.





Перец. Используются все сорта. Сладкий перец промывают, удаляют плодоножку, но семена оставляют и разрезают вдоль на две половинки.

Горький перец обладает ярко выраженным фитонцидным действием, его добавляют в небольших дозах.

Баклажаны. В сыром виде баклажаны безвкусны и горьковаты. При мочении или квашении горечь их исчезает. Баклажаны перебирают, оставляя небольшие экземпляры, промывают и разрезают вдоль на 4—6 частей в зависимости от размера.

Огурцы. Это исключительно вкусовой продукт, так как в нем 95 процентов приходится на воду. Используются в основном некрупные огурцы.

Тыква. Отбирают небольшие плоды (можно любого сорта). Их зачищают от загрязнений, но кожицу не снимают, промывают, нарезают дольками вместе с семенами и плацентой.

Лук репчатый. Практически все сорта используются как мощная фитонцидная добавка. Лук перебирают, очищают, промывают и разрезают вдоль луковицы на 2—4 части в зависимости от размера.

Чеснок. Он просто необходим во многих композициях мочений, квашений и солений как сильное противомикробное средство. Чеснок делят на зубчики, очищают их и затем промывают.

Разумеется, мы перечислили не все, а лишь основные овощи, которые, комбинируя, можно мочить, квасить и солить. А теперь — некоторые рецепты. И сначала мы хотим порекомендовать вам несколько вариантов мочений.

СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ

Состав продуктов: 3 свеклы, 10 яблок средней величины, 2 головки чеснока, 1/4 корня хрена.

Свеклу и корень хрена очищают, моют и нарезают кружочками. Яблоки тщательно моют. Свеклу и яблоки укладывают

слоями (первый слой — яблоки, второй — свекла и т. д.). В каждый слой добавляют несколько зубчиков очищенного чеснока и корень хрена. Подготовленные овощи и яблоки заливают заливочной жидкостью, для приготовления которой в кипяченую воду комнатной температуры добавляют соль (из расчета на 1 литр воды 1 чайная ложка соли, далее заливочная жидкость готовится точно так же) и смешивают до полного растворения. Выдерживают овощи и яблоки при комнатной температуре 2—3 суток. Далее ставят в погреб или холодильник. Через 5—6 дней свекла и яблоки готовы, их можно использовать в пищу. Аналогичным образом выдерживают и другие мочения.

КОЛЬРАБИ СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ

Состав продуктов: 2 штуки кольраби небольшой величины, 2 свеклы, 10 яблок, 1 столовая ложка готовой горчицы.

На дно посуды укладывают слой подготовленных яблок, затем слой кольраби, слой свеклы, пока посуда полностью не заполнится. Слои пересыпают зубчиками чеснока. Затем готовят заливочную жидкость (в нее добавляют горчицу). Причем 1 столовую ложку горчицы кладут не на каждый литр воды, а в соответствии с рецептурой. Например, на указанное количество плодов и овощей требуется три литра заливочной жидкости, на них и рассчитана 1 столовая ложка горчицы. Подготовленной жидкостью заливают овощи и яблоки. Дальше действуют согласно рецепту «Свекла с яблоками».

СВЕКЛА, МОРКОВЬ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Состав продуктов: 2 свеклы, 2 моркови, 1 кочан цветной капусты, 10 яблок, 2 головки чеснока, 1 горький стручковый перец.

Листья цветной капусты отделяют от кочана, тщательно моют и режут на несколько частей. Кочан разбирают на отдельные соцветия, кочерыгу натирают на крупной терке. Свеклу и морковь очищают, моют и нарезают на небольшие дольки. В посуду укладывают листья цветной капусты, соцветия, подготовленную

кочерыгу, яблоки, далее слой свеклы и моркови. Добавляют перец горький стручковый, нарезанный соломкой, и подготовленные зубчики чеснока. И так до тёх пор, пока посуда не заполнится, остальные операции те же, что описаны в рецепте «Свекла с яблоками».

СВЕКЛА И РЕПА С ГРУШАМИ

Состав продуктов: 3 свеклы, 2 репы, 10 груш, 2 головки чеснока, 1 корень сельдерея.

Подготовленные свеклу, репу, груши укладывают в посуду слоями. В каждый слой добавляют зубчики чеснока и тонкие ломтики сельдерея. Заливают груши и овощи заливочной жидкостью так, чтобы они были полностью покрыты. Посуду ставят в прохладное место, предварительно выдержав 2—3 суток при комнатной температуре. Через 5—6 дней груши и овощи можно использовать в пищу.

СВЕКЛА, МОРКОВЬ И БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ГРУШАМИ

Состав продуктов: 3 свеклы, 2 моркови, 1/2 кочана белокочанной капусты средней величины, 10 груш, 2 головки чеснока, 2 столовые ложки рубленых стеблей укропа.

Свеклу, морковь и чеснок очищают, моют. Свеклу и морковь нарезают на дольки, чеснок на зубчики. Капусту зачищают, моют и нарезают на небольшие куски. Груши моют и разрезают вдоль на четыре части.

В посуду укладывают слоями груши, свеклу, морковь и капусту, добавляя зубчики чеснока и рубленые стебли укропа. Содержимое заливают заливочной жидкостью.

СВЕКЛА И ТЫКВА С ГРУШАМИ

Состав продуктов: 3 свеклы, 1/4 тыквы средней величины, 10 груш, 1 стручок острого перца, 2 головки чеснока.

Готовят так, как описано в рецепте «Свекла и репа с грушами», только добавляют еще перец горький, нарезанный на небольшие кусочки, а тыкву используют с семенами и плацентой.

МОРКОВЬ С АЙВОЙ И ВИНОГРАДОМ

Состав продуктов: 5 штук моркови, 8 штук айвы средней величины, 1 литровая банка винограда, 2 головки чеснока, 1 столовая ложка готовой горчицы.

Подготовленную морковь, айву, очищенный от веточек виноград укладывают в посуду слоями: айва, морковь, виноград и так далее, пока посуда полностью не заполнится. Зубчики чеснока добавляют в каждый слой.

Подготовленные морковь и плоды заливают заливочной жидкостью (в нее, помимо соли, добавляют горчицу) так, чтобы они были полностью покрыты.

МОРКОВЬ И КАПУСТА СО СЛИВАМИ

Состав продуктов: 5 штук моркови, 1/2 кочана белокочанной капусты средней величины, 1 килограмм слив, 2 головки чеснока, 2 столовые ложки сухой ромашки.

Подготовленные овощи слоями укладывают в посуду, чередуя со сливами (слой капусты, слой моркови, слой слив), до тех пор, пока посуда не будет полностью заполнена. В каждый слой добавляют зубчики чеснока и сухую ромашку.

Овощи и сливы заливают заливочной жидкостью так, чтобы они были полностью покрыты.

СВЕКЛА И КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА СО СЛИВАМИ

Состав продуктов: 3 свеклы, 1/2 кочана краснокочанной капусты, 1 килограмм слив, 2 головки чеснока, 1 столовая ложка сухой душицы.

Овощи и сливы готовят так, как описано в рецепте «Морковь и капуста со сливами».

Ниже мы предлагаем вам несколько рецептов квашеных и соленых овощей. Так как квашения и соления содержат до 3—5 процентов соли, то их хорошо использовать в качестве приправы к несоленым кушаньям.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Состав продуктов: 1 килограмм белокочанной капусты, 1 столовая ложка соли, 3 средней величины яблока, 1 стакан воды, 1 средней величины головка чеснока.

Капусту зачищают, промывают, отделяют листья от кочерыги. Остаток кочана разрезают вдоль на 4—6 частей, кочерыгу нарезают соломкой или натирают на крупной терке.

Яблоки тщательно промывают, вырезают потемневшие или загнившие участки, удаляют плодоножку и разрезают на 6—8 частей в виде долек с кожицей и семенами. Чеснок промывают, очищают и разделяют на дольки.

В эмалированное ведро, кастрюлю или небольшую деревянную бочку укладывают слой листьев капусты так, чтобы дно было закрыто. Сверху кладут несколько долек чеснока и яблок, подготовленные кочан и кочерыгу, затем снова листья капусты, чеснок, яблоки, кочан, кочерыга — и так далее до тех пор, пока все продукты не будут уложены. При этом их легонько утрамбовывают с помощью деревянной толкушки или руками. Помните, что первый и последний слои должны состоять из капустных листьев.

Воду доводят до кипения, добавляют соль и размешивают до полного растворения. Полученный раствор охлаждают до комнатной температуры и заливают им капусту. Сверху на посуду укладывают деревянный гнет и оставляют для брожения при комнатной температуре на 3—4 дня.

На третий-четвертый день вдоль стенок посуды осторожно погружают деревянную лопатку, чтобы удалить газы, образующиеся в процессе брожения. Затем посуду выносят в темное прохладное место. На восьмой-десятый день капусту уже можно употреблять, но окончательно она будет готова через 30—40 дней.

АССОРТИ ОВОЩНОЕ С ЯБЛОКАМИ

Состав продуктов: 1 килограмм белокочанной капусты, 2 свеклы средней величины, 3 яблока средней величины, 1 головка чеснока средней величины, 3 лавровых листа, 1 литр воды, 2 столовые ложки соли.

Капусту, чеснок и яблоки подготавливают, как описано в рецепте «Белокочанная капуста с яблоками». Свеклу очищают, промывают и нарезают тонкими кружочками.

На дно эмалированного ведра, кастрюли или небольшой деревянной кадушки укладывают листья капусты, яблоки и чеснок. В каждый слой добавляют подготовленную свеклу.

Рассол готовят так: воду доводят до кипения, добавляют соль, лавровый лист, тщательно размешивают и охлаждают при комнатной температуре. Заливают подготовленные овощи с яблоками, чтобы они были полностью покрыты, сверху укладывают деревянный гнет и оставляют для брожения при комнатной температуре на 5—6 дней, периодически удаляя газы деревянной лопаткой путем погружения ее до дна вдоль стенок посуды. Затем посуду выносят в прохладное темное место. На двенадцатый-четырнадцатый день овощное ассорти можно использовать в пищу, окончательный процесс квашения заканчивается через 40—45 дней.

АССОРТИ ОВОЩНОЕ С КЛЮКВОЙ

Состав продуктов: 1 килограмм краснокочанной капусты, 10 бурых или молочной спелости помидоров средней величины, 5 луковиц, 5 яблок, 1 стакан клюквы, 1 литр воды, 2 столовые ложки соли.

Краснокочанную капусту подготавливают так, как описано в рецепте «Белокочанная капуста с яблоками». Лук очищают, промывают и нарезают дольками на 4 части. Яблоки промывают, удаляют плодоножку и нарезают тонкими кружочками с семенами и кожицей. Клюкву перебирают, промывают. В посуду укладывают листья краснокочанной капусты, кочерыгу, натертую на крупной терке, сверху подготовленный лук, яблоки и тонкий слой клюквы, затем снова листья капусты, лук, яблоки, клюкву и так до тех пор, пока посуда не будет заполнена, причем верх-

ний слой должен состоять из капусты. Рассол готовят так, как описано в рецепте «Ассорти овощное с яблоками».

АССОРТИ ОВОЩНОЕ СО СЛИВАМИ

Состав продуктов: 1 кочан цветной капусты средней величины с листьями, 1/4 горького стручкового перца, 1/2 головки чеснока, 1 свекла средней величины, 1 литр воды, 10 слив, 2 столовые ложки соли.

Цветную капусту промывают, отделяют листья, перебирают их, удаляя загнившие и потемневшие, снова промывают. Соцветия аккуратно срезают с кочерыги так, чтобы сохранить форму каждого.

Свеклу очищают, промывают, разделяют на дольки. Сливу перебирают, промывают. Листья капусты нарезают, укладывают на дно посуды, на них соцветия, сверху свеклу, чеснок, сливу, и так до тех пор, пока посуда не наполнится. Сверху должны быть листья, соцветия капусты и чеснок. Все остальные операции описаны в рецепте «Ассорти овощное с яблоками».

СОЛЕНАЯ СМЕСЬ ЗЕЛЕНИ УКРОПА С МОРКОВЬЮ

Состав продуктов: 2 стакана пропущенной через мясорубку зелени укропа, 4 моркови, 4 столовые ложки соли.

Зелень укропа перебирают, промывают и обсушивают. Морковь промывают, очищают и натирают на крупной терке. Зелень и морковь смешивают, добавляют соль. Массу раскладывают в стеклянные банки, закрывают пластмассовыми крышками или плотной тканью и хранят в темном прохладном месте.

СОЛЕНАЯ СМЕСЬ ЛИСТЬЕВ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

Состав продуктов: 5 стаканов пропущенных через мясорубку листьев свеклы, 2 головки чеснока, 2 столовые ложки соли.

Листья свеклы перебирают, промывают и пропускают через мясорубку вместе с очищенным чесноком. К овощам добавляют соль и массу перемешивают. Подготовленную овощную смесь укладывают в стеклянные банки и закрывают.

СОЛЕНАЯ СМЕСЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДЬКИ ИЛИ РЕПЫ С ЗЕЛЕНЬЮ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ ПЕТРУШКИ

Состав продуктов: 4 стакана пропущенных через мясорубку листьев редьки или репы, 1 стакан пропущенной через мясорубку зелени петрушки или сельдерея, 3 столовые ложки соли.

Листья репы или редьки перебирают, тщательно промывают, обсушивают, пропускают через мясорубку вместе с промытыми и обсушенными листьями сельдерея или петрушки. Добавляют соль. Массу перемешивают и раскладывают в стеклянные банки.

КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ ИЛИ ПАСТЕРНАКА С ГОРЧИЦЕЙ, ЧЕСНОКОМ И ДУШИЦЕЙ

Состав продуктов: 10 корней петрушки или пастернака средней величины, 2 столовые ложки горчицы, 3 головки чеснока, 1 столовая ложка сухой душицы, 2 столовые ложки соли.

Корни петрушки или пастернака промывают, очищают, снова промывают и нарезают тонкими кружочками. Чеснок разделяют на зубчики, промывают, очищают. Готовую горчицу смешивают с солью и измельченной сухой душицей. Петрушку или пастернак перемешивают с подготовленной смесью и укладывают в стеклянные банки.

ПЕРЕЦ ГОРЬКИЙ СТРУЧКОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ

Состав продуктов: 1 стручок горького перца, 10 помидоров средней величины, 10 зубчиков чеснока, 2 чайные ложки соли.

Помидоры перебирают, промывают, обсушивают и пропускают через мясорубку вместе со стручком горького перца и чесноком, предварительно очищенным. Добавляют соль, массу перемешивают и укладывают в подготовленные стеклянные банки.

ЛИСТЬЯ МОРКОВИ С ЛУКОМ И МЯТОЙ ПЕРЕЧНОЙ

Состав продуктов: 3 стакана пропущенных через мясорубку листьев моркови, 3 луковицы, 1 чайная ложка измельченной мяты перечной, 2 столовые ложки соли.

Листья моркови перебирают, промывают, обсушивают и пропускают через мясорубку. Лук очищают и промывают, нарезают полукольцами. Мяту промывают, обсушивают и мелко рубят (можно использовать сухую мяту). Все компоненты смешивают, добавляют соль и укладывают в стеклянные банки.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что растительное питание в сочетании с белковыми продуктами будет составлять основу рационов будущего. С помощью ЭВМ ученые уже сейчас разрабатывают подходы к такому пи-

танию, учитывая индивидуальные особенности человека, национальные привычки, местное растительное сырье.

А теперь позволим себе немного помечтать. Какая же картина откроется перед нами?

Научно-технический прогресс благодаря достижениям генной инженерии, гидропоники, а также новинкам биотехнологии позволит увеличить производство растительных продуктов. Будут выведены сотни новых видов культурных растений, отличающихся высокой пищевой ценностью, которые можно выращивать в любом регионе нашей страны. А средства массовой информации займутся постоянной пропагандой новых сортов и особенностей их приготовления при максимальном сохранении ценных свойств.

Повсеместно раскинутся плантации съедобных дикорастущих, а жители городов и сел научатся правильно собирать, хранить и перерабатывать их.

В каждом городе откроются рестораны «Здоровье», магазины, где люди смогут приобрести овощи, пряности, съедобные дикорастущие и тут же получить рекомендации по их приготовлению.

Каждая семья будет иметь возможность пользоваться букварями питания, памятками, рецептами, календарями здоровья с рекомендациями диетологов, гигиенистов, физиологов, биохимиков, кулинаров.

Растительное питание окажет существенное влияние на здоровье новых поколений, явится мощным фактором профилактики ожирения, атеросклероза, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Это — будущее. Но истоки его в настоящем. Уже сегодня необходимо всячески повышать культуру питания, ориентировать пищевую промышленность на массовый выпуск продуктов и кулинарных изделий с широким использованием растительных добавок — низкокалорийных, обладающих высокой пищевой ценностью и полезных всем слоям населения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

О КРЕСТЬЯНСКОЙ ПИЩЕ И НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ 3
РАСТИТЕЛЬНАЯ КЛАДОВАЯ 8
ОВОЩИ — ПРИВЫЧНЫЕ И НЕПРИВЫЧНЫЕ 12
ЛЕСНОЙ «ОГОРОД» 75
ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, ЭКОНОМНО 95
ЗАГОТАВЛИВАЕМ НА ЗИМУ 118

Владимир Сергеевич Михайлов
Людмила Александровна Трушкина

РАСТЕНИЯ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

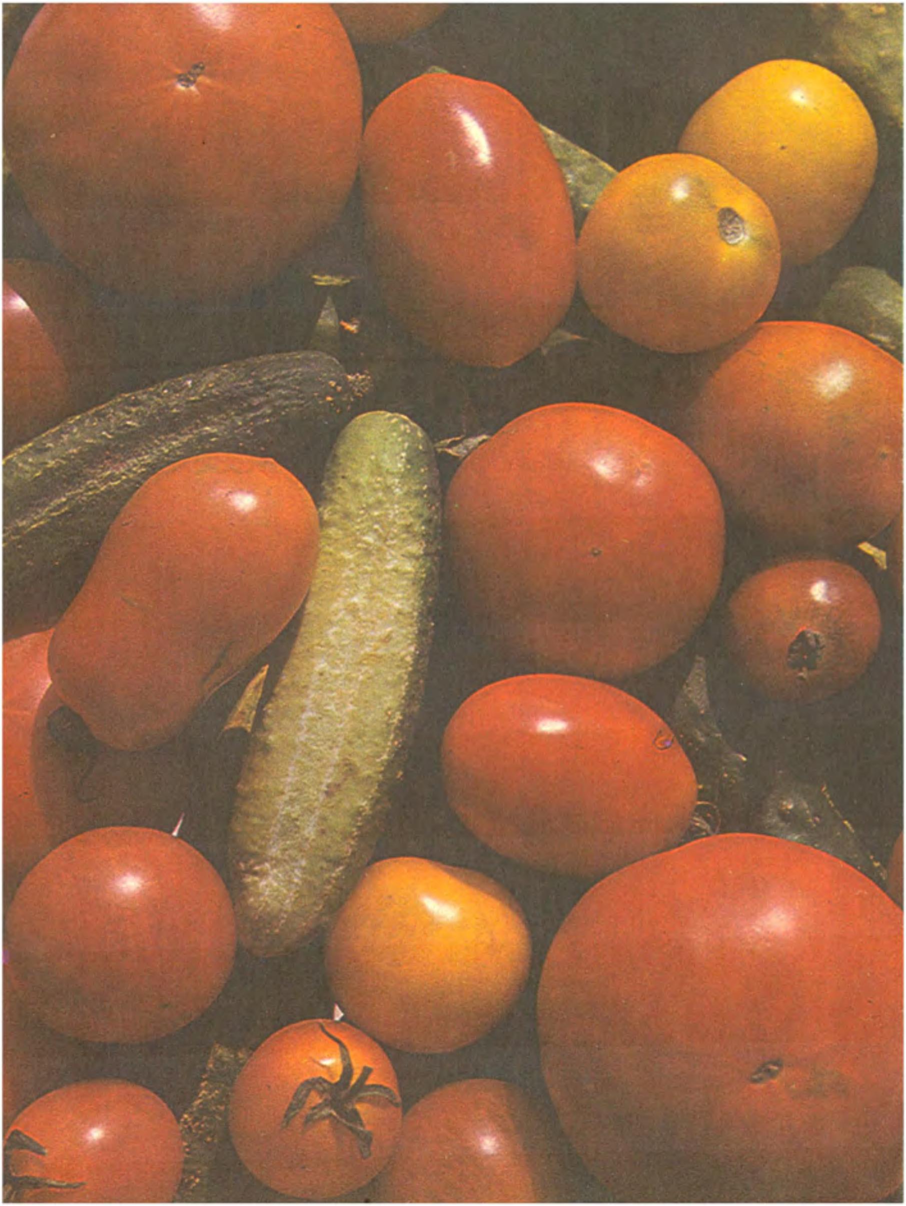
Редактор **Е. З. Абоева**
Художественный редактор **Л. Е. Безрученков**
Технический редактор **И. И. Павлова**
Корректор **Г. М. Ульянова**

ИБ № 5617

Сдано в набор 22.11.88. Подп. в печать 14.08.89. А05165. Формат 70×108/32. Бумага офсетная № 1. Гарнитура журнальная рубленая. Печать офсетная. Усл. п. л. 5,95. Усл. кр.-отт. 24,85. Уч.-изд. л. 6,25. Тираж 100 000 экз. Заказ № 2468. Цена 2 р. Изд. инд. НА-197

Ордена «Знак Почета» издательство «Советская Россия» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103012, Москва, проезд Сапунова, 13/15.

Калининский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР Госкомиздата РСФСР. 170040, Калинин, проспект 50-летия Октября, 46.



2 р.

·СОВЕТСКАЯ РОССИЯ·